



UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ILSI GABRIELA AGUILAR GONZALES

NOMBRE DEL TEMA: PERSONALIDAD SALUDABLE

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: VERONICA MARTINEZ NICOLAS

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC. PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 6TO CUATRIMESTRE.

PERSONALIDAD SALUDABLE

AUTOESTIMA

es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Lagar de explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior

RESPECTO A TI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir. Esa gente vive ausente de sí misma y así también mueren... Son de los muertos que no hacen ruidos

TRACENDENCIA HUMANA

Es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.

Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado.

La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar. Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no.