

Actividad 2

NOMBRE DEL ALUMNO: jhanea meliza roblero morales

TEMA: Afectos

PARCIAL: 2

MATERIA: Desarrollo Humano

NOMBRE DEL PROFESOR: Verónica Martínez Nicolás

LICENCIATURA: psicología

CUATRIMESTRE: 6

Lugar y fecha de Elaboración: Pacayal viejo, municipio de bella vista Chiapas

Sábado 27 de julio del 2024



Mi Universidad

AFECTOS

AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente

Es la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es

Más concretamente, podemos decir que la autoestima es:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

RESPECTO A SI MISMO

El respeto por uno mismo es la capacidad de ver las propias virtudes y los límites personales, de comprender las propias necesidades y de valorarse.

Respetarse a uno mismo es el primer paso para construir una sólida autoestima

El respeto hacia uno mismo implica aceptarse y quererse por lo que uno es, respetar sus límites y sus decisiones

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos

Basándose en:

Las claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

Los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable, etc.

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La 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 cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él.

TRASCENDENCIA 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

Permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.

El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse.

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original.