



**NOMBRE DEL ALUMNO:
ROSEMBERG ENRIQUE ARGÜRLLO MERIDA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 2 CUADRO SINOPTICO**

**NOMBRE DE LA MATERIA:
DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
LIC. VERONICA MARTINEZ NICOLÁS**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
PSICOLOGIA SEXTO CUATRIMESTRE**

PERSONALIDAD SALUDABLE

AUTOESTIMA

Confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

RESPECTO A SÍ MISMO

El reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Las personas con autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

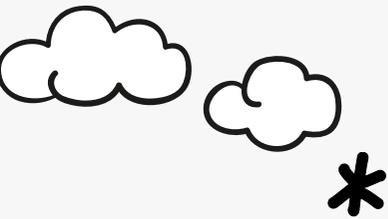
- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito.
- Integridad personal

implica

el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Claves para una autoestima sana

- Vivir en el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a uno mismo
- Ser responsables, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de la zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte



PERSONALIDAD SALUDABLE



DESARROLLO HUMANO

Proceso mediante el cual las personas adquieren habilidades, conocimientos, valores y actitudes que les permiten mejorar sus condiciones de vida y alcanzar su máximo potencial como seres humanos.

Áreas de desarrollo

- la educación, la salud, la igualdad de oportunidades y la protección de los derechos humanos.
- Promover el desarrollo humano contribuye a un mundo más sostenible y justo para todos



TRASCENDENCIA

Es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, 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.

Objetivo

Superar las limitaciones personales y contribuir positivamente a la sociedad, buscando un propósito mayor en la vida.

