



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: DAILY PEREZ LOPEZ**

**TEMA: UNIDAD 4**

**PARCIAL: 2**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

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

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: 6TO**

**ACTIVIDAD  
2**

# AFECTOS

Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico.

## AUTOESTIMA

El significado primordial de la 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.

## RESPECTO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

### Definición

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

### Características

HACER ALGO POR LOS DEMAS  
DECIR COSAS BONITAS DE SI MISMO

### Ejemplos

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.  
La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

### Definición

Respetarte a ti mismo va más allá de salvaguardar o atender la autoestima. Tiene que ver con la aceptación plena hacia uno mismo y también con la capacidad de llevar un estilo de vida acorde a las propias necesidades

### Características

DARTE TU LUGAR SIEMPRE

### Ejemplos

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.

### Definición

La 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

### Características

Vivir el presente No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.

### Ejemplos

Tener una visión positiva A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta"

# PERSONALIDAD SALUDABLE



## 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

## 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

### Definición

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.

### Definición

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse.

### Características

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.

### Ejemplos

Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo. Esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal. Estamos compuestos de todo lo que hemos asimilado de nuestras vidas y en la profundidad de nuestra personalidad, están nuestras experiencias, ya sean buenas o malas.

### Ejemplos

Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales.

