



**NOMBRE DEL ALUMNO:  
GINA ALEJANDRA CONTRERAS GARCIA**

**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



## AUTO ESTIMA

### Definición

Percepción evaluativa de uno mismo

### Características

- Autoimagen,
- Autoconcepto,
- Autorrespeto

### Importancia

- Influye en nuestra motivación para alcanzar metas.
- Afecta nuestro bienestar emocional.
- Determina la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

### tipos

- Alta: Confianza y seguridad en uno mismo.
- Baja: Dudas y falta de confianza en las propias capacidades.

## RESPECTO A SÍ MISMO

### Definición

Apreciación y valoración positiva de uno mismo, reconociendo nuestra dignidad y valor.

### Características

Es la base para poder respetar a los demás y establecer relaciones saludables.

### como cultivarlo

- Autoconocimiento: Conocerse a uno mismo, sus fortalezas y debilidades.
- Autoaceptación: Aceptar nuestras limitaciones y valorarnos tal como somos.
- Establecimiento de límites personales: Saber decir no y proteger nuestro espacio personal.





## PERSONALIDAD SALUDABLE



### PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

#### Estrategias para mejorar autoestima

- Establecimiento de metas realistas: Plantear objetivos alcanzables y celebrar los logros.
- Celebración de logros: Reconocer y valorar los éxitos, por pequeños que sean.

#### Técnicas de autoafirmación

- Uso de afirmaciones positivas: Repetir frases que refuercen la autoestima.
- Diálogos internos constructivos: Mantener un diálogo interno positivo y alentador.

#### Ejercicios de autoconocimiento

- Reflexión sobre fortalezas y debilidades: Identificar y aceptar nuestras capacidades y áreas de mejora.
- Aceptación personal: Aceptar quiénes somos y trabajar en nuestro desarrollo personal.





# PERSONALIDAD SALUDABLE



## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

### Definición

Proceso de crecimiento y mejora continua a nivel personal, abarcando todas las etapas de la vida.

### Etapas del desarrollo

- Desde la infancia hasta la adultez y más allá, cada etapa con sus propios desafíos y oportunidades

### Factores que influyen

- Biológicos: Genética y salud física.
- Psicológicos: Mente y emociones.
- Sociales: Relaciones interpersonales y entorno social.
- Culturales: Normas y valores culturales.

### Relación con la trascendencia

- La trascendencia es una culminación del desarrollo humano pleno, donde se alcanza un estado de satisfacción y realización personal.

## TRASENDENCIA HUMANA

### Definición

Superación de las limitaciones personales y búsqueda de un propósito mayor, más allá de las necesidades básicas.

### Importancia

Contribuye a un sentido de propósito y satisfacción personal, permitiendo una vida más plena y significativa

### Como alcanzarla

- Autodescubrimiento: Conocerse a sí mismo y entender sus motivaciones profundas.
- Autorrealización: Lograr el máximo potencial personal.
- Contribución a causas mayores: Involucrarse en proyectos que tengan un impacto positivo en la sociedad.

