



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Jennifer Aracely Hernández García.

Nombre del tema: Autoestima y desarrollo humano.

Parcial: 2º

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Verónica Martínez Nicolas.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 6º cuatrimestre

Autoestima y desarrollo humano.

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.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en *¿Quién eres?*, la autoestima, se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

La autoestima es lo siguiente:
La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

Respeto a si 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 y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.

El autorrespeto es sentirse capaz de lograr cualquier cosa en la vida. No permitir que otra persona hiera los propios sentimientos.

Autoestima y desarrollo humano.

Promoción de una buena Autoestima.

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.

Claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptarse así mismo.
- Ser responsable no culpable.
- Reconocer logros y capacidades.
- Vivir con propósitos claros

Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente.

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.

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.

"Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".

Autoestima y desarrollo humano.

Trascendencia Humana

La trascendencia 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.

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.

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. Porque la acción es como un vector que sale de adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.