



Cuadro sinoptico

Nombre del alumno (a): Luisa Fernanda De la Cruz Herrera

Nombre del tema: unidad 1 y 2 de la antología

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Cynthia Alvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco Chiapas, 16 de julio /2025

Postulado del hombre en el humanismo

concepto

en su esencia, postula que el ser humano es un ser racional, libre y responsable, con una capacidad inherente para la autorrealización y el crecimiento personal.

¿Cómo hacerlo?

Se centra en la dignidad y el valor intrínseco del individuo, enfatizando su potencial para el desarrollo positivo y la búsqueda de significado en la vida.

¿Qué postula el humanismo?

movimiento de liberación de la humanidad a través del recuerdo de las experiencias pasadas de libertad

Ejemplo:

La dignidad inherente: Se reconoce la dignidad y el valor intrínseco de cada persona, independientemente de sus circunstancias o logros.

el ser humano tiende a la trascendencia

Esta tendencia se manifiesta en la búsqueda de un significado más profundo en la vida, más allá de lo puramente material o inmediato

Ejemplos de trascendencia en la vida humana:

- Creación artística y científica
- Acciones altruistas y solidarias
- Desarrollo personal y espiritual
- Legado y memoria

principales postulados del humanismo:

Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones para sentarte cómodamente.

Ejemplo:

La autorrealización: El humanismo enfatiza la importancia de que cada individuo alcance su máximo potencial

etapas del desarrollo de Erick Erickson

- Confianza básica vs. Desconfianza (0-1 año): El bebé aprende a confiar o desconfiar del mundo según la atención y cuidado que recibe de sus cuidadores.

- Autonomía vs. Vergüenza y Duda (1-3 años): El niño desarrolla independencia y control sobre su cuerpo y entorno, o se siente avergonzado y dudoso de sus habilidades.

- Iniciativa vs. Culpa (3-6 años): El niño toma la iniciativa en actividades y juegos, o se siente culpable por sus intentos y acciones.

Laboriosidad vs. Inferioridad (6-12 años): El niño desarrolla habilidades y un sentido de competencia en la escuela y en otras actividades, o se siente inferior a sus compañeros

Identidad vs. Confusión de Roles (12-18 años)

- El adolescente busca definir su identidad y su lugar en el mundo, o experimenta confusión sobre su identidad y roles.

Intimidación vs. Aislamiento (18-40 años)::

El adulto joven busca establecer relaciones íntimas y comprometidas, o se siente aislado y solo.

Diferencia entre emociones y sentimientos

Las emociones son reacciones fisiológicas y conductuales automáticas a estímulos, mientras que los sentimientos son la interpretación consciente y subjetiva de esas emociones.

Emociones

- Respuesta automática
- Breves y pasajeras
- Fisiológicas y conductuales
- Universales:

Sentimientos

- Interpretación subjetiva
- Cognitivos y reflexivos

Ejemplo:

Viaja a nuevos lugares y déjate llevar por la magia de cada uno de ellos.

Pon en práctica la meditación

Al meditar, se reduce el estrés y la ansiedad, lo que puede liberar la mente de pensamientos negativos y permitir que fluyan nuevas ideas. Puede ser muy útil al enfrentar tareas creativas.

¿Cómo hacerlo?

A veces, la creatividad surge cuando nos tomamos un tiempo para estar con nosotros mismos, reflexionar y meditar. Esto puede ayudarnos a encontrar nuevas ideas y enfoques.

Ejemplo:

Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones para sentarte cómodamente.

Ejemplo:

Concéntrate en tu respiración y trata de vaciar tu mente de pensamientos.

Practica la observación

Al observar detenidamente nuestro entorno, podemos descubrir patrones, olores, sabores, colores, texturas y formas que pueden inspirarnos en nuestros procesos creativos.

¿Cómo hacerlo?

Observa detenidamente el mundo que te rodea, analiza patrones y detalles, y busca formas de conectar ideas y conceptos aparentemente diferentes. Abre tu mente a nuevas ideas y perspectivas.

Ejemplo:

Observa tu entorno con atención y enfócate en los detalles que te rodean.

Ejemplo:

Pregúntate qué es lo que te llama la atención y cómo puedes usarlo a tu favor.