



Mi Universidad

Nombre del Alumno: GABRIELA MONSERRATH HERRERA CRUZ

Nombre del tema: MAPA MENTAL

Parcial: 2

Nombre de la Materia: PROYECCION PROFECIONAL

Nombre del profesor: CARLOS ALEJANDRO BARRIOS OCHOA

Nombre de la Licenciatura: ARQUITECTURA

Cuatrimestre. OCTAVO

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Dimensiones de la Autoestima
Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza,

Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad

Conocimiento de sí mismo
El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam.

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.

Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto
◊ Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Definición: Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la —conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, (...) adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas

Factores Cognitivos
Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades

Autoacusación. Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional, es decir, no se es capaz de repartir las responsabilidades a cada uno de los involucrados, por ejemplo: —¡Yo tengo la culpa de que mis amigos estén enojados conmigo!||.

Autoestima.
Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la Autoestima. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona