



Nombre del Alumno: **IZARI YISEL PEREZ CASTRO**

Tema: **auto concepto. Autoestima y motivación**

Parcial: **2**

Materia:

Nombre del Profesor: **Ing. Joel Herrera Ordoñez**

Licenciatura: **enfermería**

Cuatrimestre: **8**

Actividad complementaria "Cuadro descriptivo"

| Autoconcepto | Autoestima | Motivación |
|---|--|--|
| <p>Concepto: hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo. Opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.</p> <p>Autoconcepto físico: La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia.</p> <p>Autoconcepto académico: El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que tiene a lo largo de los años escolares.</p> <p>Autoconcepto social: Consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.</p> <p>Autoconcepto personal: Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.</p> <p>Autoconcepto emocional: sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio</p> | <p>Concepto: nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.</p> <p>Tres componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Componente cognitivo: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica ✓ Componente afectivo: Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima ✓ Componente conductual: Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. <p>❖ Con alta autoestima:</p> | <p>Concepto: es un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. En otras palabras, se dice que cuando alguien está motivado, sus acciones y energías están dirigidas a alcanzar una meta concreta. A menudo impulsada por la curiosidad, es lo que nos hace avanzar en la vida. Nos estimula a aprender y mejorar, y a establecer y cumplir objetivos.</p> <p>tres fuentes de la motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ fisiológicas y psicológicas ❖ la cognición ❖ la emoción <p>Fomentar la motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Haz una lista de cosas que te gusta hacer ▪ Haz una lista de los beneficios de estar motivado. ▪ Reconoce que eres una persona válida ▪ Rodéate de personas motivadas. ▪ Confía en ti mismo. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>emocional, a la aceptación de sí mismo, seguridad y confianza en sus posibilidades</p> <p>tres dimensiones básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ cognitiva ✓ afectiva ✓ comportamental <p>Autoconcepto positivo: Soy capaz, me lo merezco, soy interesante, soy bueno, soy inteligente.</p> <p>Autoconcepto negativo: soy inútil, no puedo, no lo merezco, soy inútil, no lo conseguiré, soy aburrida, soy un desastre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componentes del Autoconcepto <p>Nivel cognitivo-intelectual: ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.</p> <p>Nivel emocional-afectivo: juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.</p> <p>Nivel conductual: decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente</p> <p>Tipo autoconcepto: emocional, social, familiar, físico, académico, laboral y deportivo</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Toma iniciativas. ✚ Afronta nuevos retos ✚ Valora sus éxitos. ✚ Sabe superar los fracasos ✚ Es capaz de asumir responsabilidades. ✚ Actúa con independencia y con decisión propia. <p>❖ Con baja autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin iniciativas. • Tiene miedo a los nuevos retos. • Tiene poca tolerancia a la frustración • Tiene miedo a relacionarse • Tiene miedo de asumir responsabilidades. <p>Autoestima positiva consiste en verse como una persona extraordinaria y maravillosa, con cualidades absolutamente excepcionales, a la que todo le va bien y a la que el éxito le acompaña permanentemente</p> <p>Autoestima negativa es una tarea difícil, que puede necesitar la intervención de algún especialista</p> <p>Componentes del autoestima: autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización y las metas de superación personal.</p> | <p>Motivación positiva: Invita a la acción para obtener un beneficio.</p> <p>Motivación negativa: Se realizan acciones para evitar una posible consecuencia negativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de motivación <p>Motivación intrínseca. Se trata de la motivación que nace dentro del propio individuo, es decir, en los propios deseos de satisfacción de necesidades</p> <p>Motivación extrínseca. A diferencia de la anterior, esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa</p> <p>tres elementos clave</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Intensidad. ✓ Dirección. ✓ Persistencia. |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

La Información para el llenado de la tabla la extraerán de fuentes diversas en internet anotando en cada columna lo mas importante de cada tema.

NOTA: Una vez terminada la actividad, adjuntar en un solo archivo en formato PDF.

<file:///C:/Users/izary/Downloads/Dialnet-LaEduccionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf>

<https://concepto.de/motivacion/>