



Arquitectura

Nombre de la Alumno: Antonio de Jesús López López

Nombre del Docente: Alejandra Torres López

Carrera: Arquitectura

Materia: Proyección Profesional

Cuatrimestre: 8°

Comitan de Dominguez Chiapas a 11 de Febrero del 2024

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

AUTOESTIMA.



Es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí:

- 1-La autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo.
- 2- De la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

Estas cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las "voces interiores".

LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA.

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto.
- Atención.



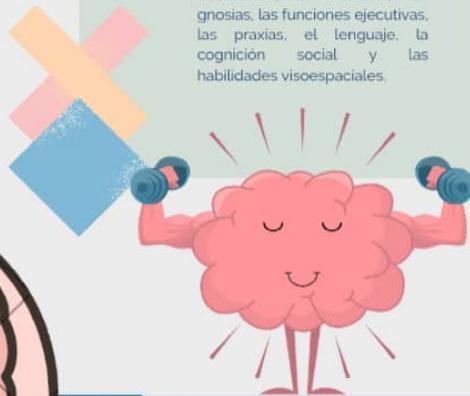
FACTORES COGNITIVOS.

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, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

Los procesos cognitivos, "son estructuras o mecanismos mentales" que se ponen en funcionamiento cuando el hombre observa, lee, escucha y mira, estos procesos son: percepción, atención, pensamiento, memoria, lenguaje

Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la Autoeficacia: se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales.

Las funciones cognitivas más importantes son la atención, la orientación, la memoria, las gnosis, las funciones ejecutivas, las praxias, el lenguaje, la cognición social y las habilidades visoespaciales.



BIBLIOGRAFÍA

Antología de la UDS pag. 40-50.

Arq. Antonio de Jesús
Lopez Lopez