

Jazmín Mazariegos Aguilar

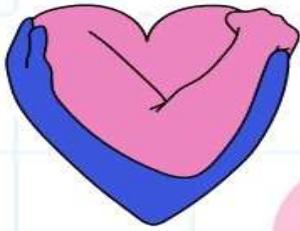
Yaneth del Rocío Espinosa Espinosa

Proyección profesional

Super nota

Nutrición 8tavo-A

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL



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.



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.

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,



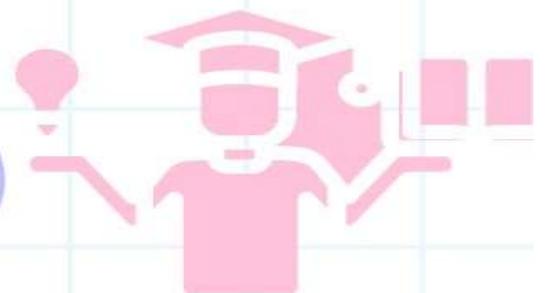
DIMENSIÓN SOCIAL

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad



DIMENSIÓN ACADÉMICA

Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos



DIMENSIÓN ÉTICA

se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON ELEVADA AUTOESTIMA



- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

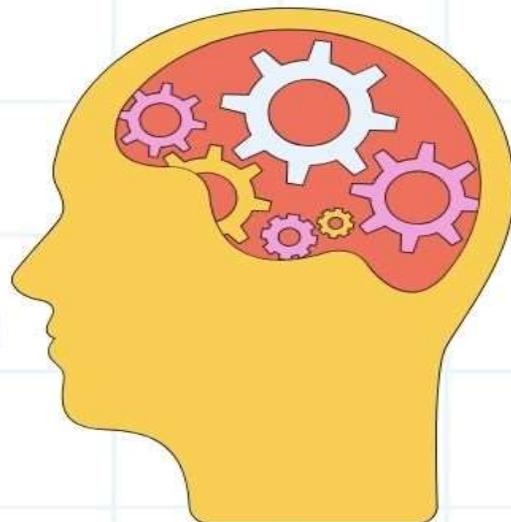
PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.



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



Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la Autoeficacia: Ya sabemos que el autoconcepto es una visión compuesta de uno mismo a través de las experiencias.



FACTORES AFECTIVOS.



Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

Definiremos el Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás" (Caballo, 1995).



Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.



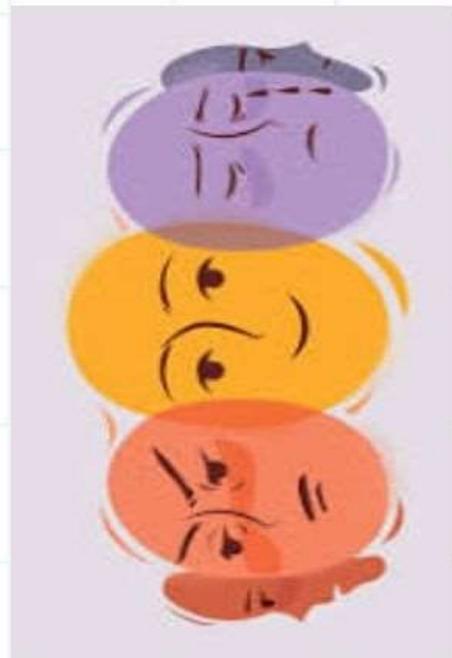
El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitan afrontar retos de manera efectiva

El autoconcepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.



PARA AUMENTAR EL AUTOCONCEPTO HAY QUE TENER CONDUCTAS ASERTIVAS

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.



Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología Proyección profesional*. (p 40-49)

UDES
Mi Universidad