



Nombre del alumno: Alejandra Pérez Gómez

Materia: Proyección Profesional

Actividad: Súper Nota

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8º

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 17 de febrero de 2024.



UNIDAD II



UNIDAD II



AUTOESTIMA

Es el amor que una persona tiene por sí misma, o el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

La autoestima empieza desde que una persona nace, es posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.



FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a que tan bien o mal evaluas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes.

Lo que te define como persona y es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.



AUTOESTIMA ELEVADA

- Independiente, con iniciativa
- orgullosa de sus logros
- Responsable, comprometida
- Tolerante a frustraciones
- Entusiasta, asume retos y desafíos

AUTOESTIMA BAJA

- Apática, temerosa, angustiada
- inseguridad
- débil frente a la frustración
- desconfía de sí mismo y de los demás



FACTORES COGNITIVOS

formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, las creencias que se forman con la experiencia experiencia sobre habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites.



FACTORES DE COMPORTAMIENTO

La conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, lo que uno hace sea igual a lo que sientes y a lo que piensas.

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



DISTORSIONES QUE DETERIORAN LA PERCEPCIÓN DE UNO MISMO:

- Hipergeneralización
- Designación global
- Pensamiento polarizado
- Autoacusación
- Personalización
- Lectura del pensamiento



- iniciar y mantener conversaciones
- Hablar en público
- Expresión De amor, agrado y efecto
- defensa de los propios derechos
- Pedir Favores
- Rechazar peticiones
- Aceptar cumplidos



LA AUTOEFICACIA ESTA ASOCIADA A VARIOS TIPOS DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES



Bibliografía

Universidad del sureste, antología de Proyección Profesional. Recuperado el 10 de febrero del 2024.