



**Nombre de alumno:** Brallan López Solorzano

**Nombre del profesor:** Claudia Ivett Espinosa

**Nombre del trabajo:** Mapa Mental

**Materia:** Proyección Profesional

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 8

**Grupo:** B

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero del 2024.

# ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

## Autoconcepto

"Conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables a su identidad única"



## Etapas (Henson y Eller 2000).

Infancia



Niñez temprana



Preescolar



Primaria

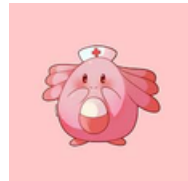


Secundaria



## Autoestima

"Es el amor que una persona tiene por sí misma"



## Las "Aes" de la Autoestima.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

**Afecto:** actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo



**Atención:** cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.



## Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima!

la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace.

"ERES TAN INCREÍBLE COMO TE DEJAS SERLO".



## Afirmación Recibida

Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y mencione lo bueno que vea en ti.



## Afirmación Propia

Las afirmaciones o autoafirmaciones son todas aquellas frases positivas que debes repetirte a ti mismo/a, con la intención de que se mantengan presentes en el subconsciente y así, convertirse en estímulos que sirvan para contrarrestar todos los pensamientos negativos que te perjudican y te limitan en tu vida cotidiana.



## Afirmación Compartida

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.



**FORTALECE  
TU AUTOESTIMA  
Y VIVE  
COMO DESEAS**

## Dimensiones de la Autoestima.



### Dimensión Física

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente.

### Dimensión Afectiva

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

### Dimensión Social

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

### Dimensión Académica

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

## Asertividad

Capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás.