



Nombre del Alumno: Fernanda Gabrielle Montes de Oca Guzmán

Nombre del tema: Mapa conceptual “Unidad 2”

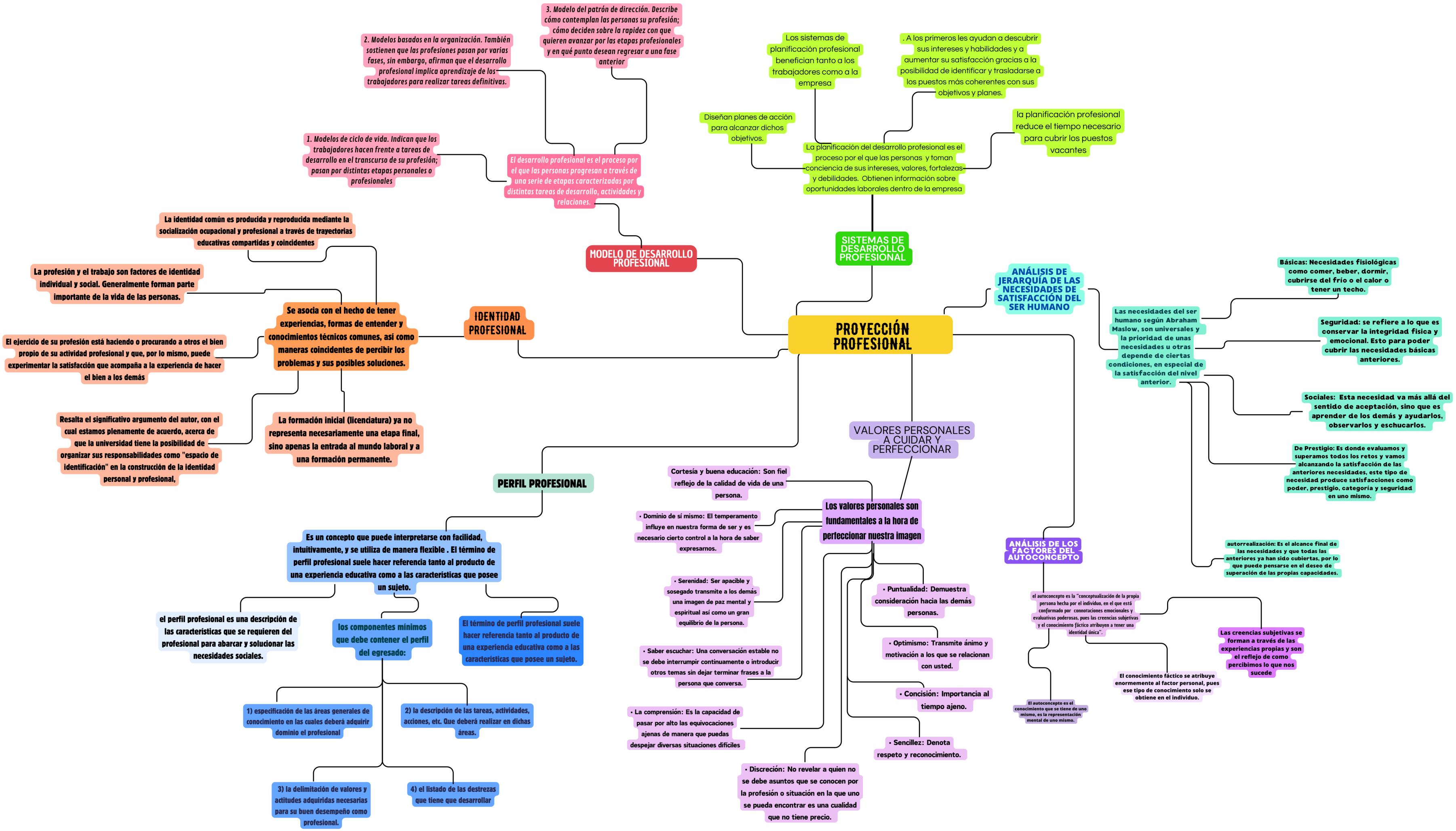
Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Guadalupe de Lourdes Abarca

Nombre de la Licenciatura: Diseño Gráfico

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre



PROYECCIÓN PROFESIONAL

AUTOESTIMA

Dimensiones de la autoestima

- Dimensión física:** Es la satisfacción y aceptación del propio cuerpo y su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, autocuidado de salud y apariencia.
- Dimensión afectiva:** Es la satisfacción y aceptación del propio cuerpo y su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, autocuidado de salud y apariencia.
- Dimensión social:** Es la capacidad de establecer relaciones sociales y enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y tener el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.
- Dimensión Académica:** Es la auto percepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de sus estudios que conducen a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos.
- Dimensión Ética:** Este aspecto hace referente a sentirse una persona buena y confiable, capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, pensamientos y principios.

La autoestima es el amor que tiene por uno mismo, es un conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Asertividad

Es la capacidad de identificar nuestros derechos, aspiraciones y necesidades, expresando y logrando llevarlos a cabo sin afectar a los demás.

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

Es conocido como autoconcepto y es una noción sobre las limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

Las 4 AE's

- Afecto:** Una amistosa, comprensiva, y cariñosa hacia uno mismo, sintiéndose en paz consigo mismo y no en guerra con sus sentimientos, pensamientos, imaginación y cuerpo.
- Atención:** Procura cuidar sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Esta protege su integridad física y psíquica sin exponerse a peligros innecesarios.
- Aceptación:** reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Responsabilizándose todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.
- Aprecio:** 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.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Es llevar en práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos. es decir, que la forma pienses sea igual lo que haces.

FACTORES AFECTIVOS

Es la evaluación de tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, o sea, tu persona misma

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR DE LOGRO

"Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos para que los novicios cambien sus prioridades, generando una nueva visión personal sobre el aprendizaje.

La motivación es el impulso que tenemos a poder cumplir una tarea, esto influye a como evaluamos la situación de acuerdo a nuestros éxitos y fracasos anteriores.

El autoconcepto es algo fundamental y en el cual va cambiando con el tiempo permitiendo relacionarse con otros de manera exitosa.

Afecto: Sensación o tono emocional acompañado por expresiones corporales observables por los demás

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

Los estados de ánimo fluctúan dependiendo de que forma nos sentimos y las emociones son algo momentáneo y circunstancial.

FACTORES COGNITIVOS

Es la formación del concepto que se tiene uno mismo, basado en experiencias que se ha tenido a lo largo de la vida, teniendo un peso fundamental las cualidades, capacidades, valores y límites. Contribuyendo al propio conocimiento.

Generaliza y se crea una regla universal

Se usa términos peyorativos o etiquetas negativas en lugar de describir el error.

Pensamiento absolutista

Un pensamiento o actitud extremista que percibe en blanco o negro o bien y el mal

Tiende a sobrepensar o tener pensamientos negativos de que o como te ven los demás e incluso cayendo al pesimismo

Filtrado

Presta atención de manera selectiva a las cosas negativas y no le da importancia a lo positivo o se anula

Autoacusación

Es la tendencia a culparse de hechos o circunstancias de forma irracional, sin ser capaz de repartir las responsabilidades de cada uno de los involucrados.

Personalización

Es la tendencia a realizar comparaciones negativas con los demás, llegando al punto de suponer sobre lo que piensan de nosotros.

Falacias del control

Es el sentimiento de responsabilidad total con todo o que no tienes responsabilidad en nada.

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.