



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: mapa conceptual

Nombre de la Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Nombre del profesor: GLADIS ADILENE HERNANDEZ LOPEZ

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Conocimiento de sí mismo

es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

“conceptualización de la propia persona hecha por el individuo”

Conceptualización de la propia persona

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas

el concepto que tenemos de nosotros mismos

el concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones en el momento de nuestra vida

Autoestima

es el amor que una persona tiene por sí misma

Afecto

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo

Atención

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

Conocimiento de sí mismo

Factores Cognitivos

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo

Hipergeneralización

Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal

Filtrado

Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo

Autoacusación

Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional

Factores afectivos

se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades aptitudes, destrezas

Definiremos el Afecto

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción

Conocimiento de sí mismo

Factores de Comportamiento

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos

El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones

Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas

para ello ha
tenido que
aprender
ciertas
habilidades y
aptitudes

le permitan
afrontar retos de
manera efectiva

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.

Conocimiento de sí mismo

Análisis de la motivación como un factor de logro

es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen

de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes

no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad

Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano

Las metas pueden ser de

Corto plazo

El tiempo requerido para una meta es de una semana a un mes

Mediano plazo

El tiempo requerido va de un mes a un año

Largo plazo

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años

BIBLIOGRAFIA

Antologia UDS 2025 PROYECCION PROFESIONAL