



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno Andrea Guadalupe Romero López

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección profesional

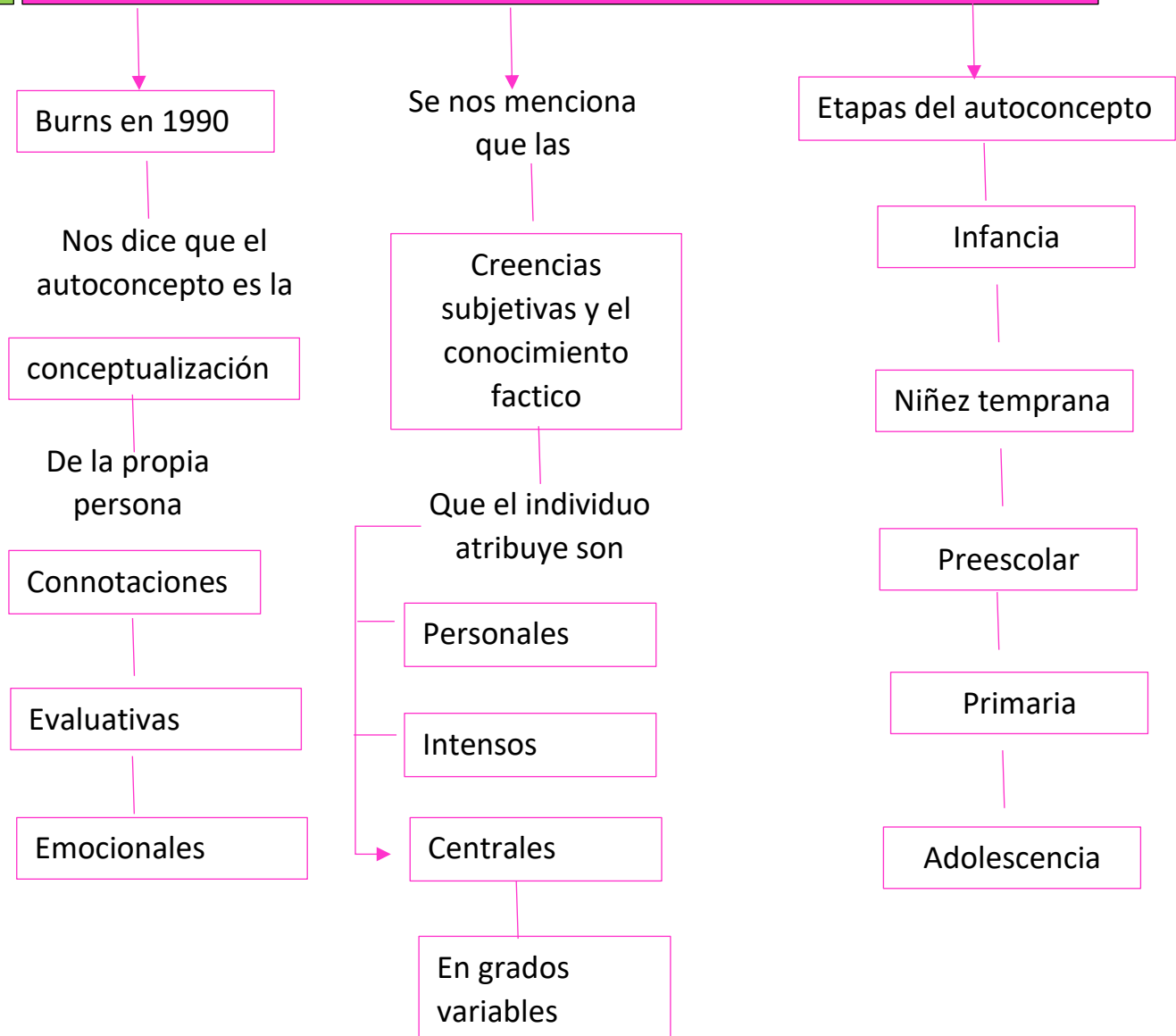
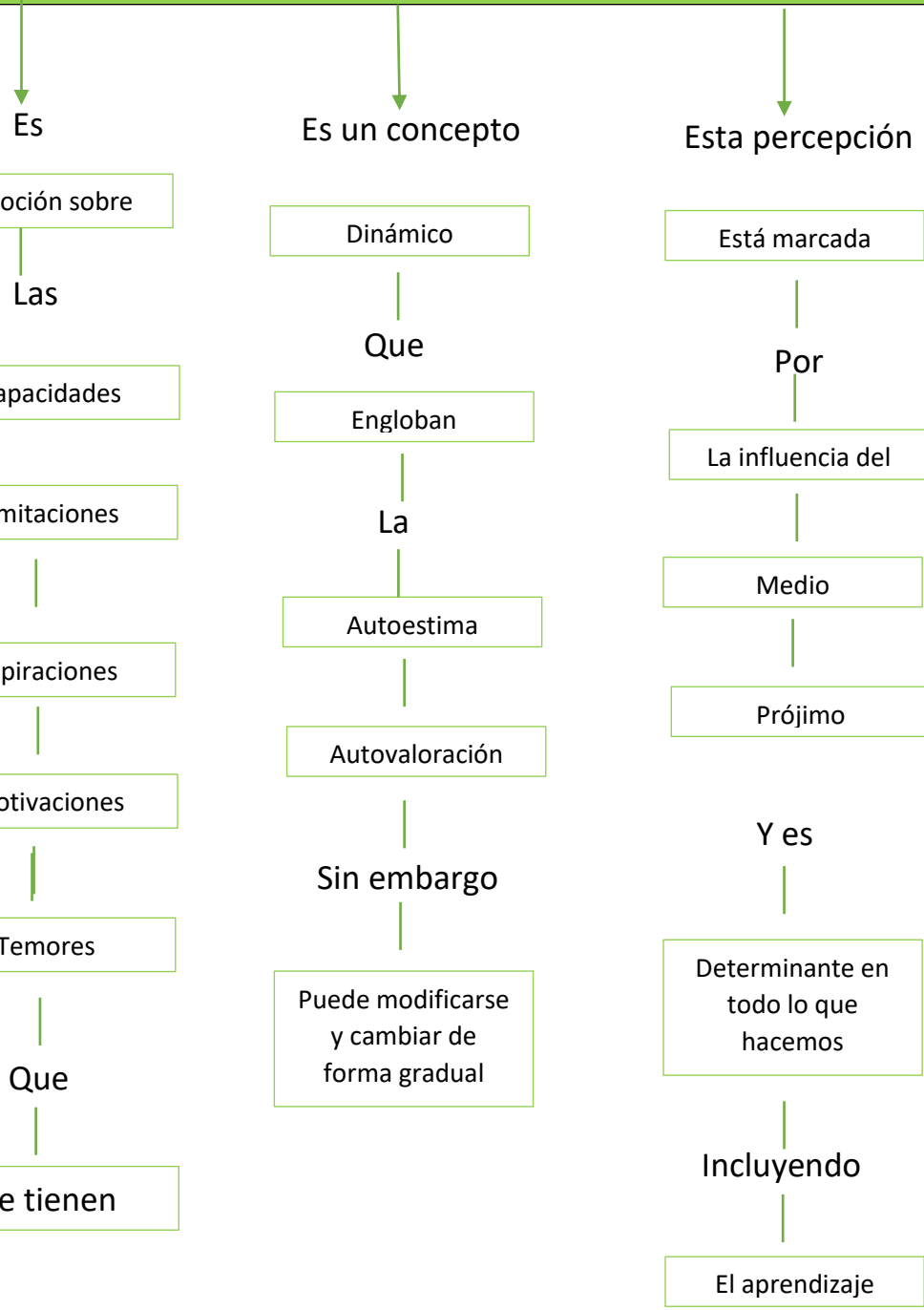
Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández Lóez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO



AUTOESTIMA

Básicamente

Es el amor que una persona tiene de si misma

Para otros

Es el conjunto de las actitudes del individuo

AES DE LA AUTOESTIMA

Aprecio autentico

Incluye lo positivo que pueda hacer en uno mismo

Talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales y espirituales

Aceptación

Es decir, tolerancia de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos

Afecto

Actitud positiva, amistosa, comprensiva y cariñosa

Provocando que se sienta en paz con sus pensamientos, sentimientos con su imaginación y cuerpo

Atención

Cuidado esmerado de sus necesidades reales

Psíquicas, espirituales, físicas

En general estas 4 "A" implican un buen nivel de autoconocimiento y en especial de autoconciencia

Como desarrollar

Se presenta

Un esquema de tres fases

Incluye

Afirmación recibida

Aprecio, aceptación, afecto y atención que toda persona puede recibir

Afirmación propia

En forma que la persona crece y depende menos de afirmación que viene de otros

Afirmación compartida

La persona con autoestima elevada tiende a generar y fortalecer

La autoestima de aquellos con quienes se relaciona

Dimensiones de la autoestima

Incluye

Dimensión física

Hecho de sentirse atractivo físicamente, aceptación del cuerpo, belleza

Dimensión afectiva

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás, características positivas como negativas

Dimensión social

Sentimiento de enfrentar situaciones sociales y el de pertenecer a una sociedad

Dimensión ética

Sentirse una buena persona, confiable y segura de su integridad personal

Características de la autoestima

Autoestima elevada

Independiente, con iniciativa
Orgullosa de sus logros
Responsables, comprometidos
Tolerante de las frustraciones

Autoestima baja

Apática, temerosa
Complejo de inferioridad
Insegura, sin iniciativa
Débil frente a la frustración

FACTORES COGNITIVOS

Se refiere

A la formación del concepto que se tiene de uno mismo

Basado en

Las experiencias que se han obtenido a lo largo de la vida

También

Las creencias que se forman con la experiencia sobre

Habilidades

Cualidades

Capacidades

Valores

Limites

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción propia

Designación global

Filtrado

Pensamiento polarizado

Hipergeneralización

Autoacusación

Personalización

Lectura del pensamiento

Falacias del control

Concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva

Autoeficacia

Valoraciones que hacemos de las capacidades personales

Sin embargo

Ase asocia a varios tipos de problemas psicológicos y emocionales

FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a

que tan bien o mal evaluamos **nuestras**

Habilidades

Aptitudes

Destrezas

Y virtudes

Concepto de afecto

Se refiere a

Sensación subjetiva o tono emocional

Que puede

Estar acompañado de

Expresiones corporales

Poniendo en cuenta

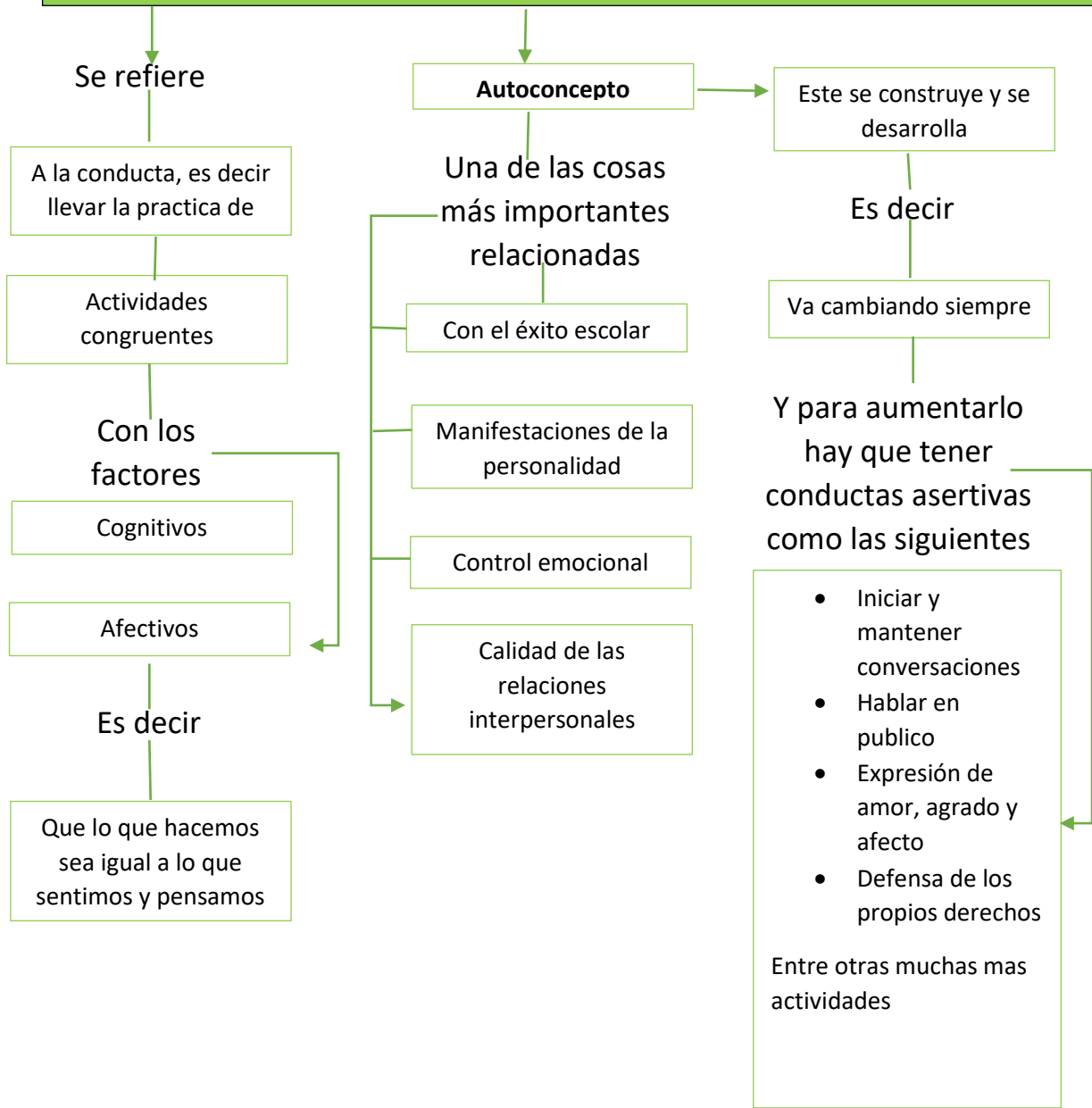
El estado de ánimo juega un papel muy importante, ya que sería aburrido sentirnos igual siempre

Poniendo en cuenta los principales estados de ánimo

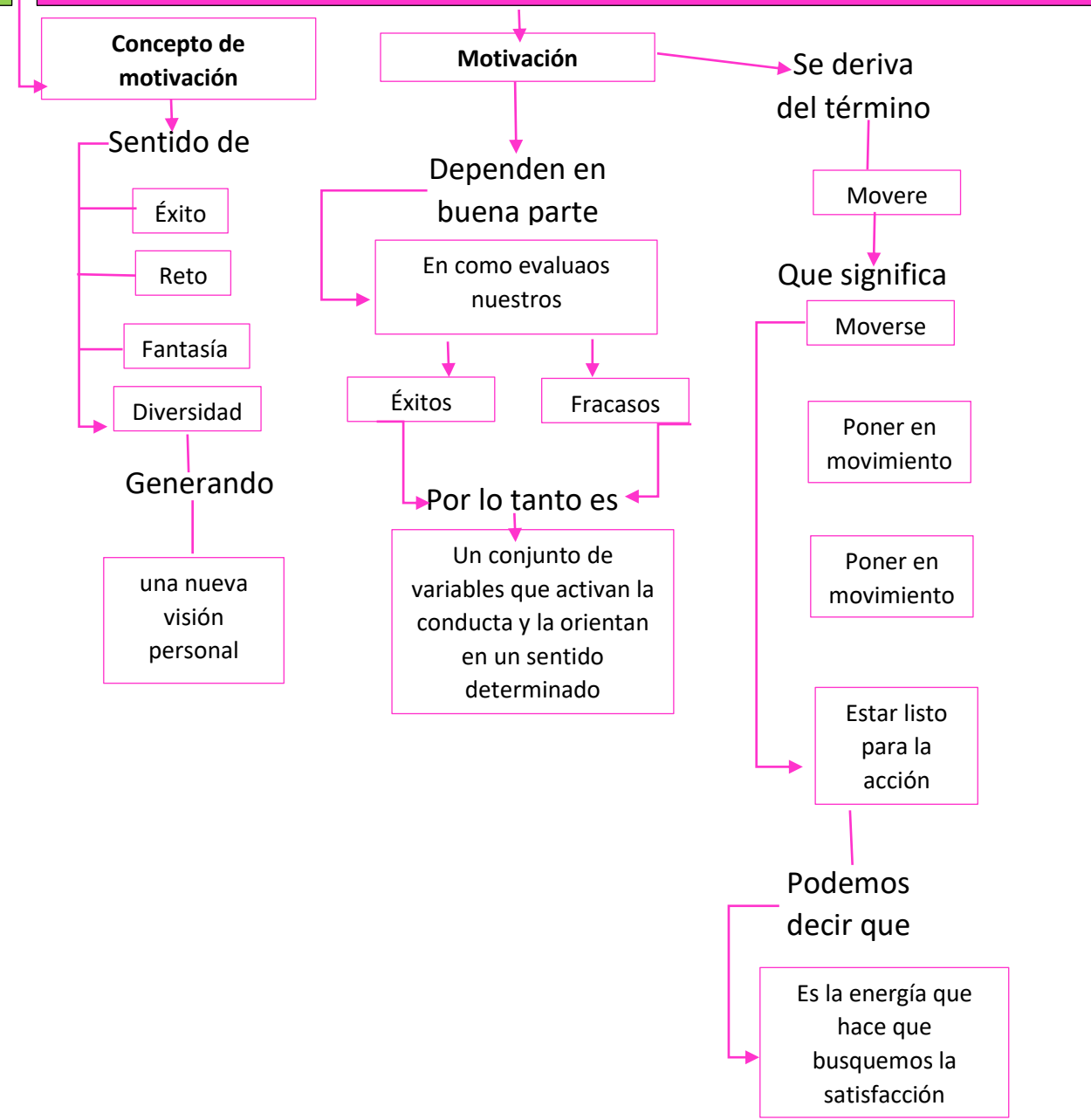
Felicidad

Pesimismo

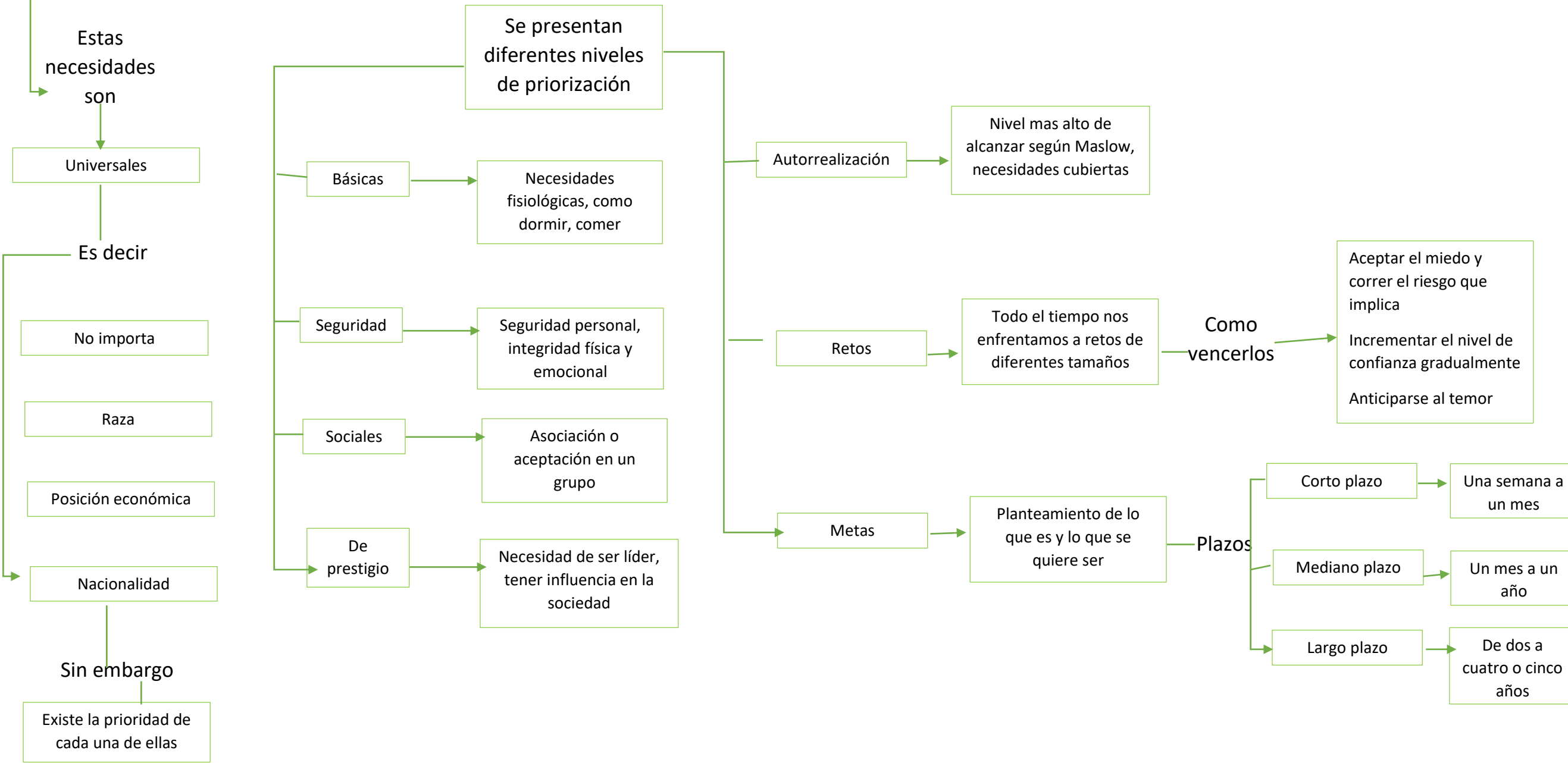
FACTORES DE COMPORTAMIENTO



Análisis de la motivación como factor de logro



ANALISIS DE JERARQUIA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCION DEL SER HUMANO



BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3c8769b8d8514fe41b72f9b8a73ca00b-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>