UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: ***Cesar Iván Espinoza Morales.***

Nombre del tema: Autoestima

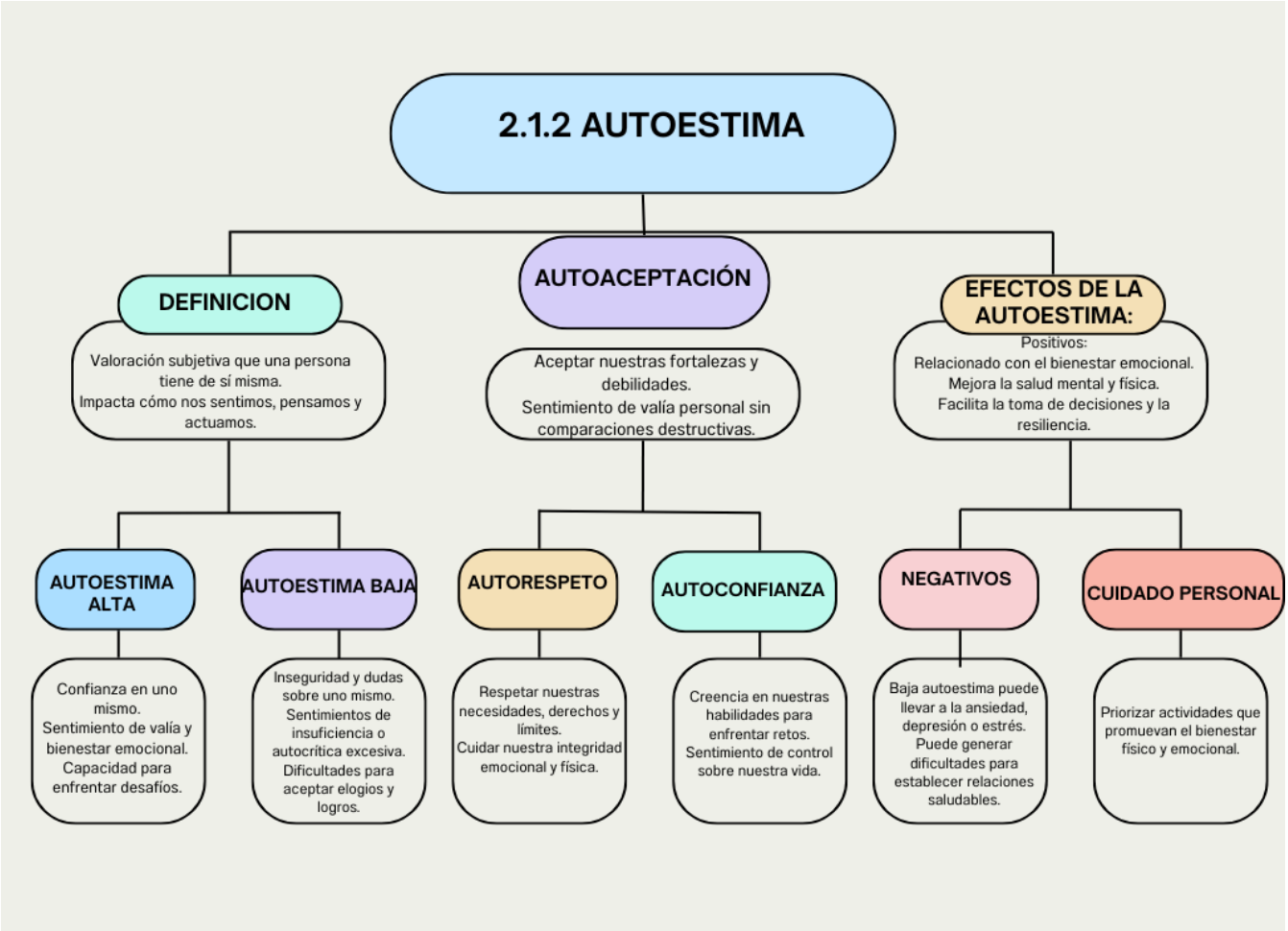
Parcial: ***2***

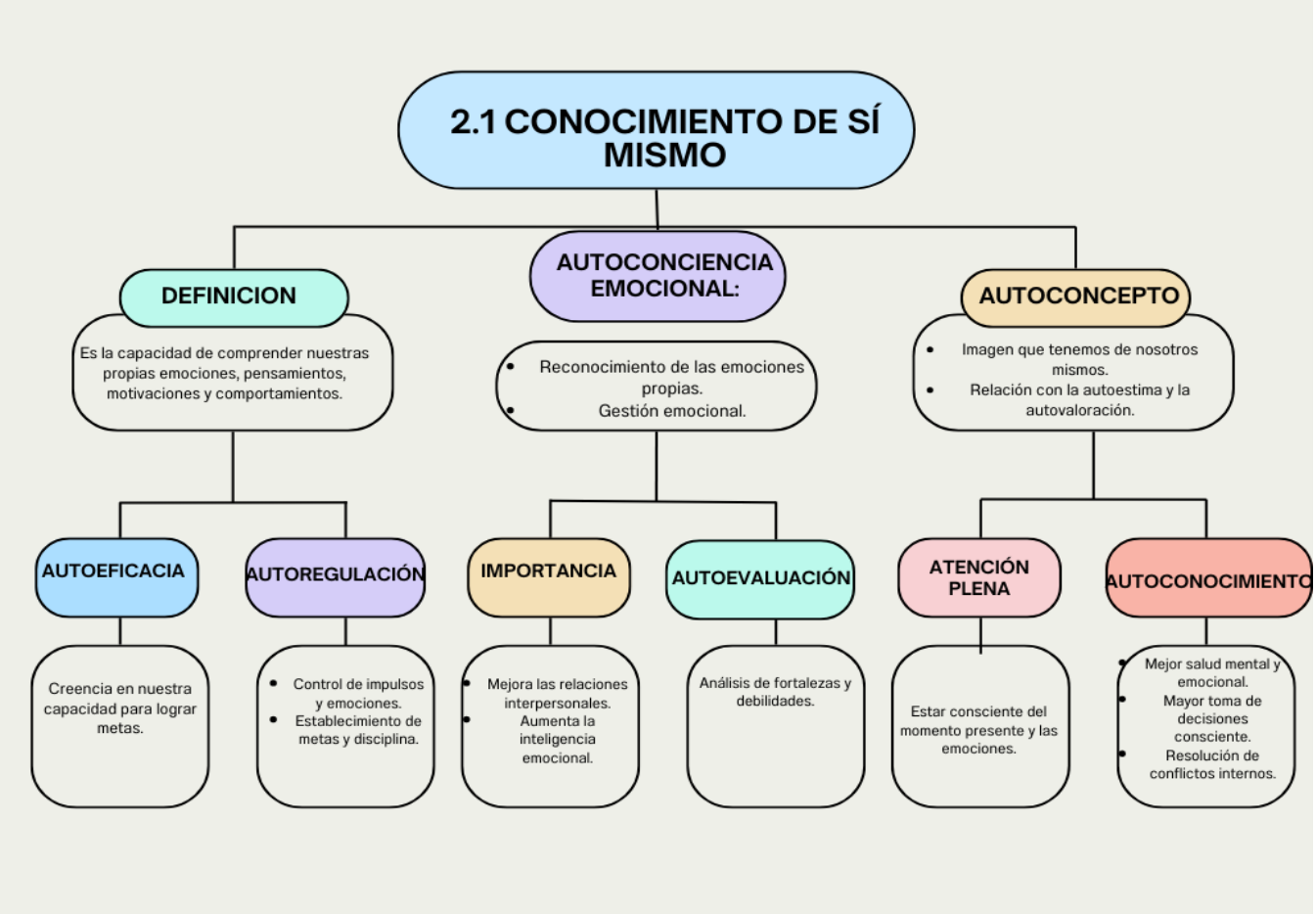
Nombre de la Materia: ***PROYECCION PROFESIONAL***

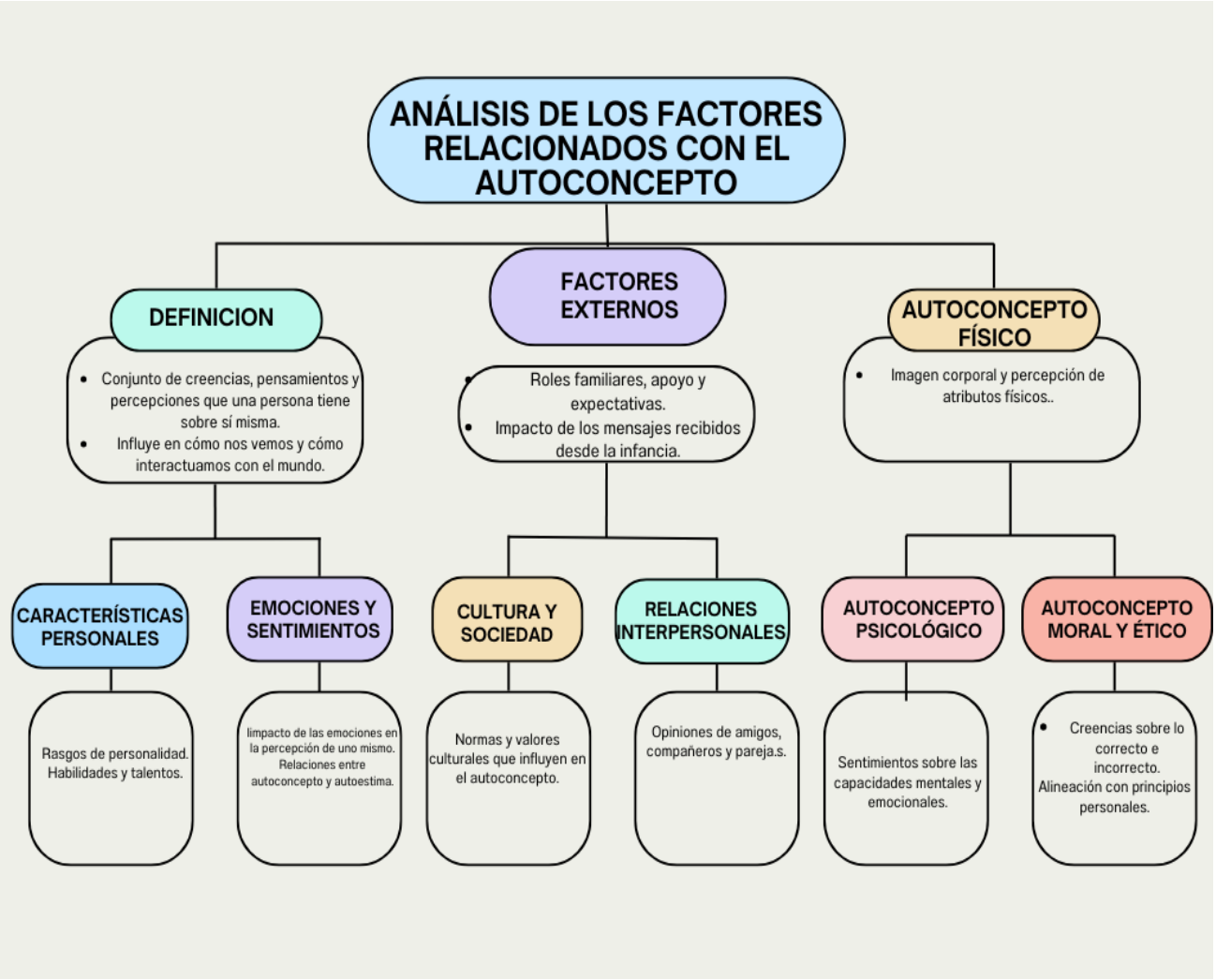
Nombre de la profesora: Gladis Adilene Hernández López

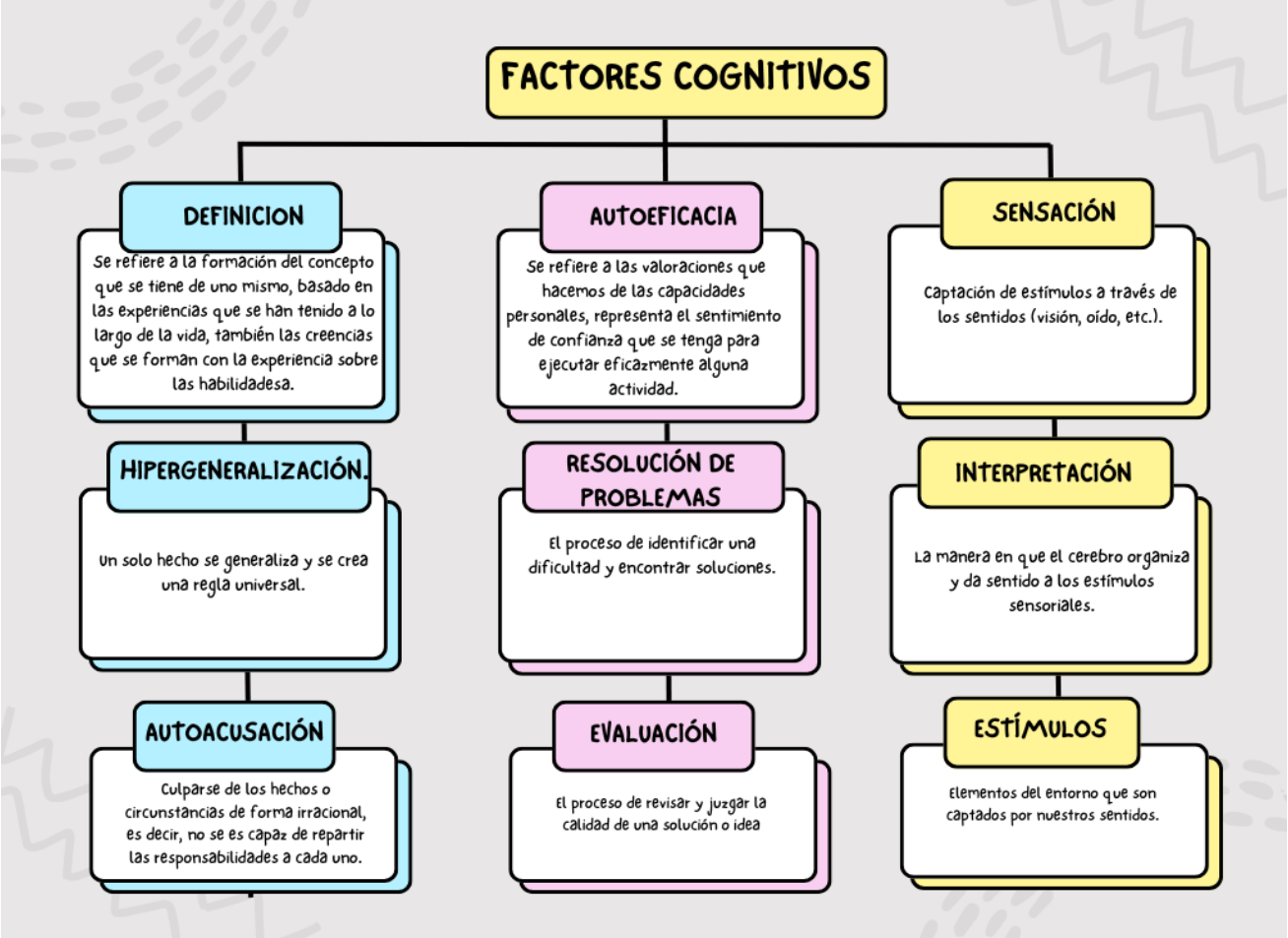
Nombre de la Licenciatura: ***Enfermeria***

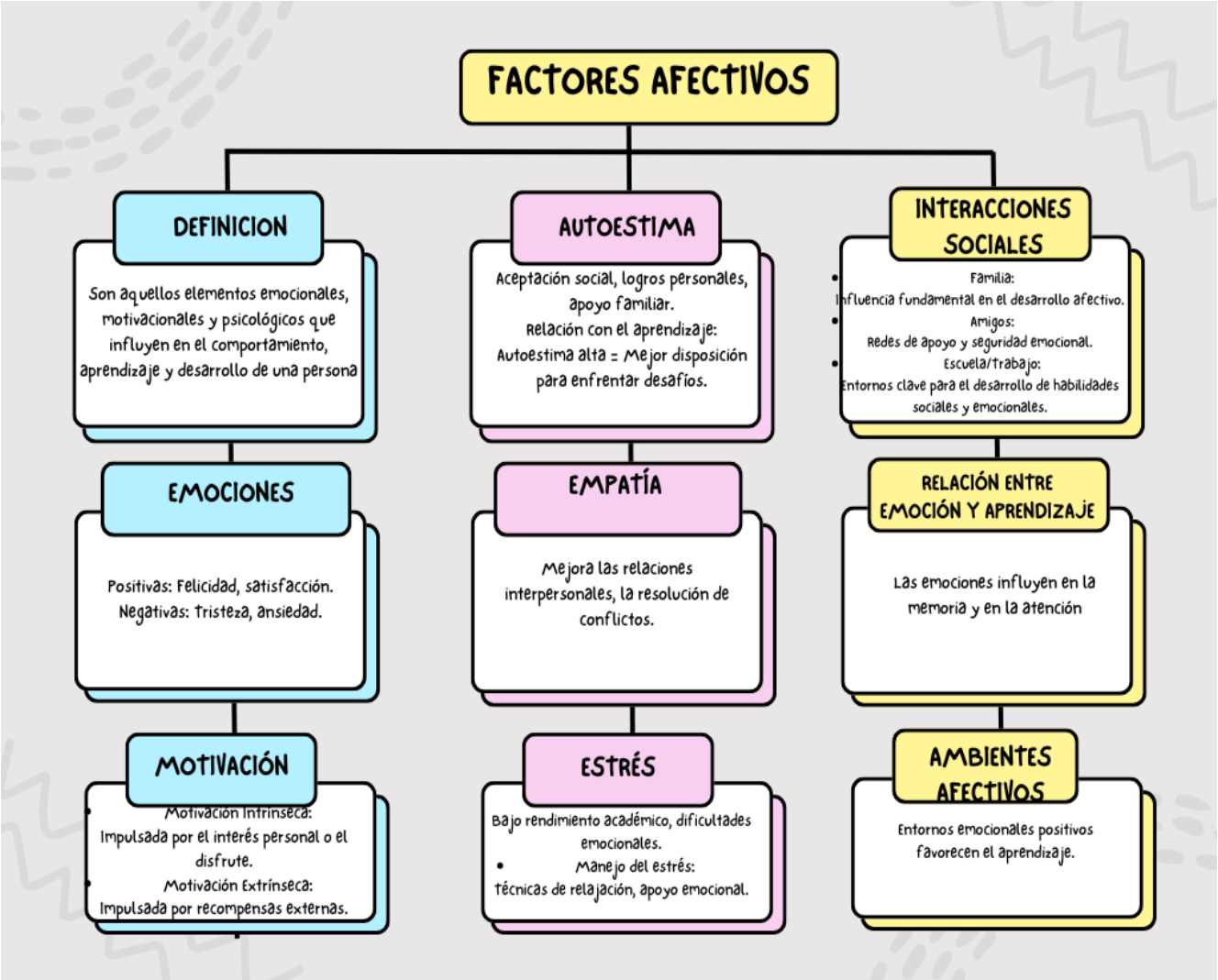
Cuatrimestre: ***8***

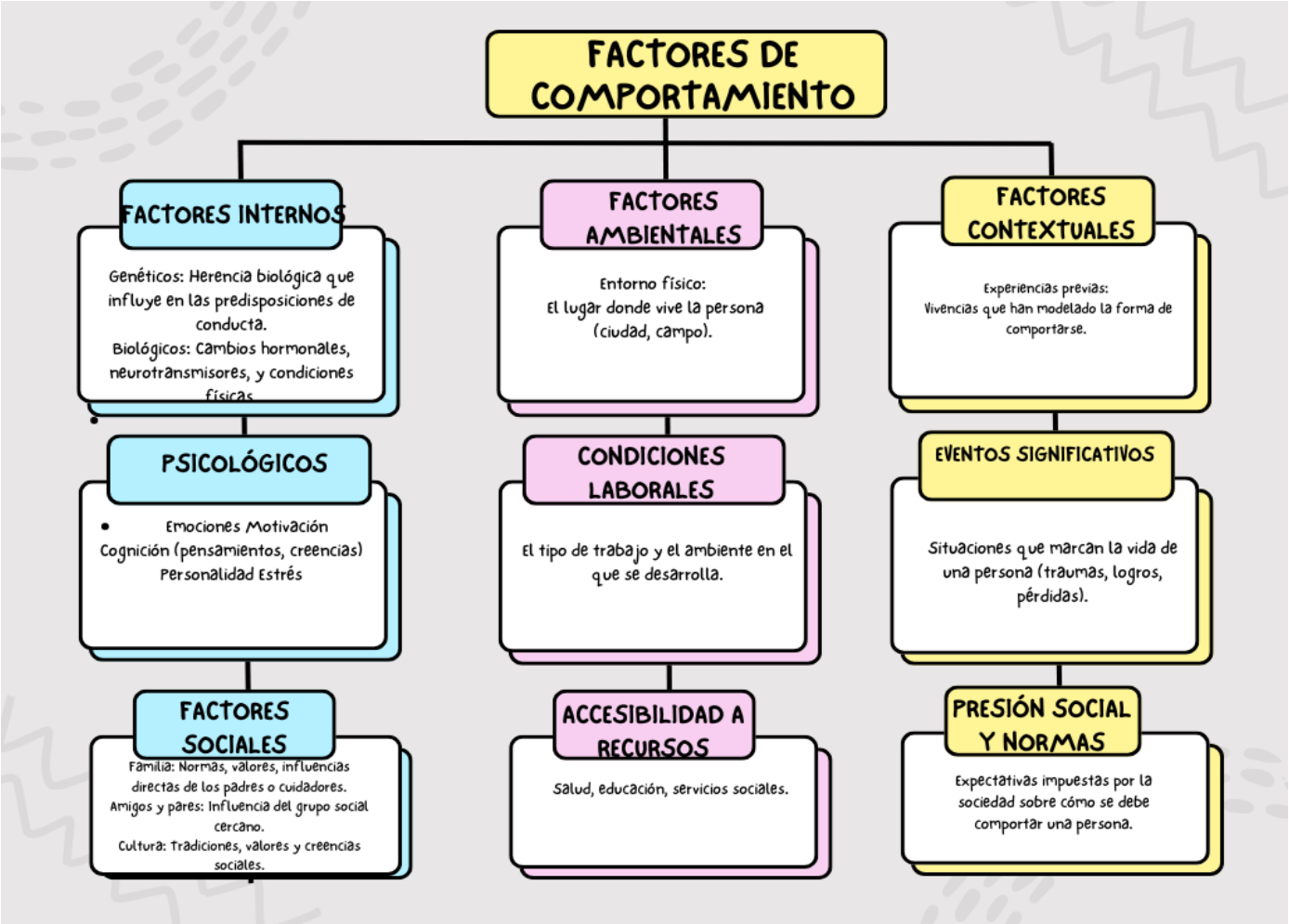

2.1.2 AUTOESTIMA
DEFINICION
Valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma.
Impacta cómo nos sentimos, pensamos y actuamos.
AUTOACEPTACIÓN
Aceptar nuestras fortalezas y debilidades.
Sentimiento de valía personal sin comparaciones destructivas.
EFECTOS DE LA AUTOESTIMA:
Positivos:
Relacionado con el bienestar emocional.
Mejora la salud mental y física.
Facilita la toma de decisiones y la resiliencia.
AUTOESTIMA ALTA
Confianza en uno mismo.
Sentimiento de valía y bienestar emocional.
Capacidad para enfrentar desafíos.
AUTOESTIMA BAJA
Inseguridad y dudas sobre uno mismo.
Sentimientos de insuficiencia o autocrítica excesiva.
Dificultades para aceptar elogios y logros.
AUTORESPETO
Respetar nuestras necesidades, derechos y límites.
Cuidar nuestra integridad emocional y física.
AUTOCONFIANZA
Creencia en nuestras habilidades para enfrentar retos.
Sentimiento de control sobre nuestra vida.
NEGATIVOS
Baja autoestima puede llevar a la ansiedad, depresión o estrés.
Puede generar dificultades para establecer relaciones saludables.
CUIDADO PERSONAL
Priorizar actividades que promuevan el bienestar físico y emocional.

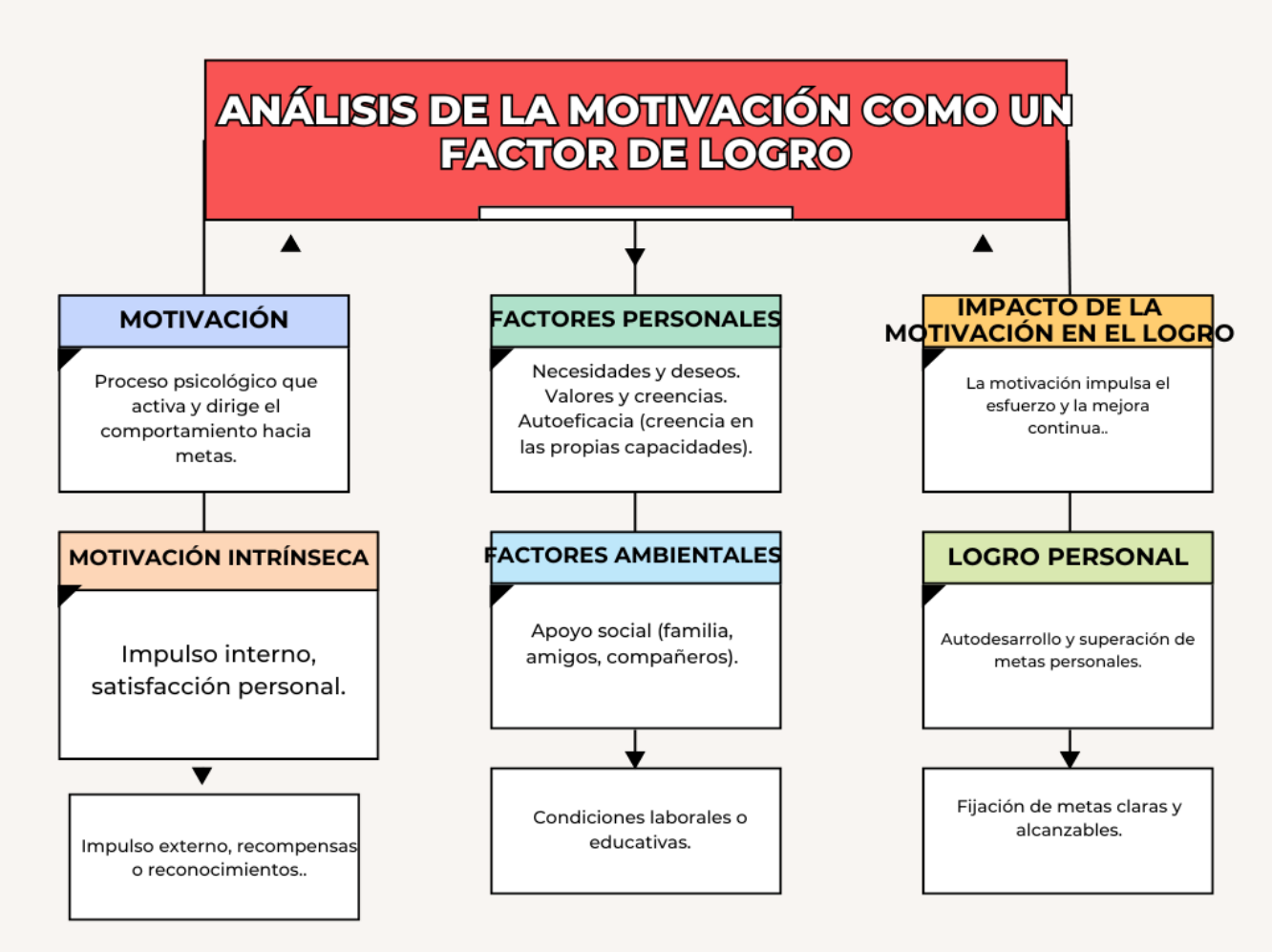

2.1 CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO
DEFINICION
Es la capacidad de comprender nuestras propias emociones, pensamientos, motivaciones y comportamientos.
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL:
Reconocimiento de las emociones propias.
Gestión emocional.
AUTOCONCEPTO
Imagen que tenemos de nosotros mismos.
Relación con la autoestima y la autovaloración.
AUTOEFICACIA
Creencia en nuestra capacidad para lograr metas.
AUTOREGULACIÓN
Control de impulsos y emociones.
Establecimiento de metas y disciplina.
IMPORTANCIA
Mejora las relaciones interpersonales.
Aumenta la inteligencia emocional.
AUTOEVALUACIÓN
Análisis de fortalezas y debilidades.
ATENCIÓN PLENA
Estar consciente del momento presente y las emociones.
AUTOCONOCIMIENTO
Mejor salud mental y emocional.
Mayor toma de decisiones consciente.
Resolución de conflictos internos.

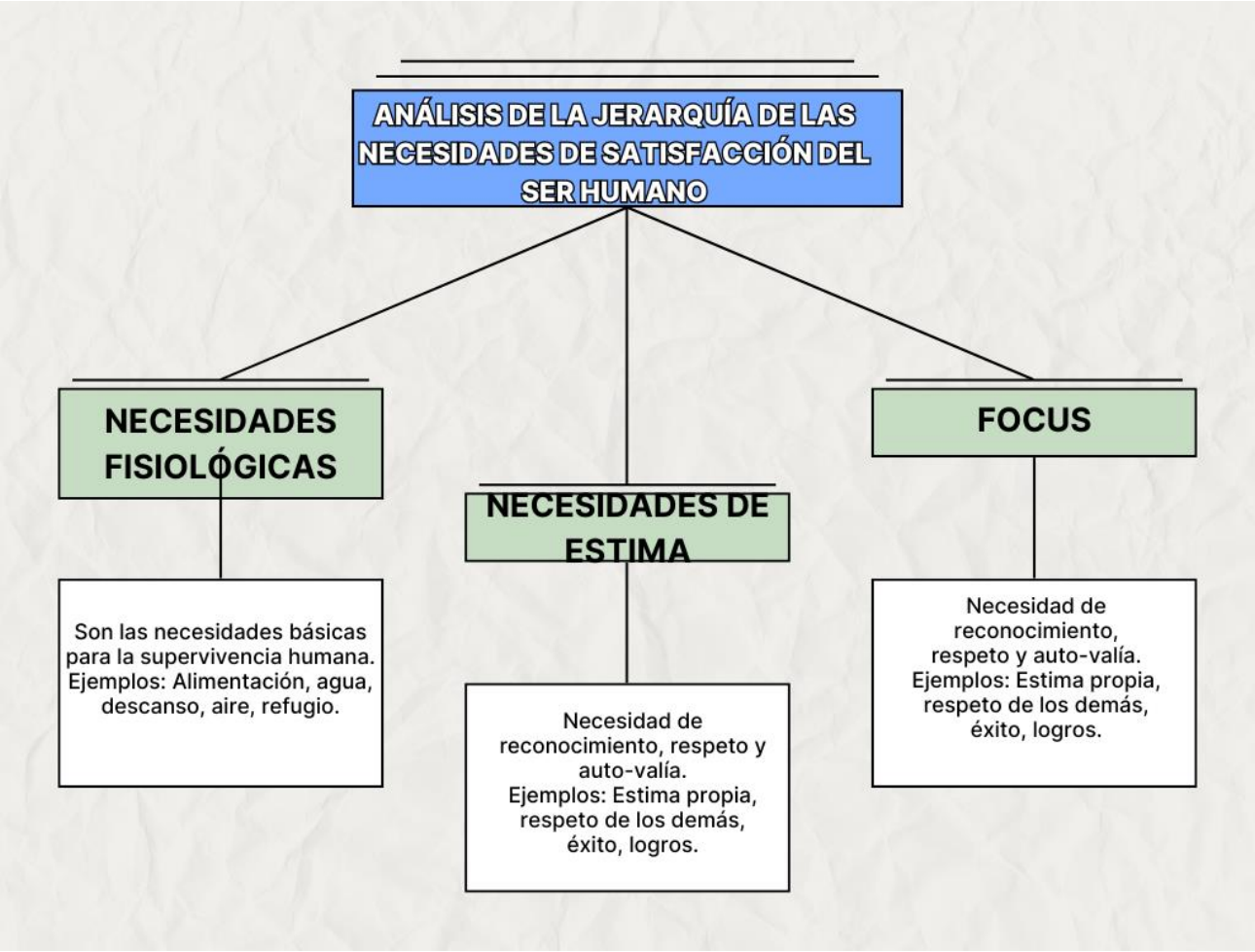

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO
DEFINICION
Conjunto de creencias, pensamientos y percepciones que una persona tiene sobre sí misma.
Influye en cómo nos vemos y cómo interactuamos con el mundo.
FACTORES EXTERNOS
Roles familiares, apoyo y expectativas.
Impacto de los mensajes recibidos desde la infancia.
AUTOCONCEPTO FÍSICO
Imagen corporal y percepción de atributos físicos..
CARACTERÍSTICAS PERSONALES
Rasgos de personalidad. Habilidades y talentos.
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
limpacto de las emociones en la percepción de uno mismo. Relaciones entre autoconcepto y autoestima.
CULTURA Y SOCIEDAD
Normas y valores culturales que influyen en el autoconcepto.
RELACIONES INTERPERSONALES
Opiniones de amigos, compañeros y pareja.s.
AUTOCONCEPTO PSICOLÓGICO
Sentimientos sobre las capacidades mentales y emocionales.
AUTOCONCEPTO MORAL Y ÉTICO
Creencias sobre lo correcto e incorrecto.
Alineación con principios personales.


FACTORES COGNITIVOS
DEFINICION
Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidadesa.
HIPERGENERALIZACIÓN.
Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.
AUTOACUSACIÓN
Culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional, es decir, no se es capaz de repartir las responsabilidades a cada uno.
AUTOEFICACIA
Se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad.
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
El proceso de identificar una dificultad y encontrar soluciones.
EVALUACIÓN
El proceso de revisar y juzgar la calidad de una solución o idea
SENSACIÓN
Captación de estímulos a través de los sentidos (visión, oído, etc.).
INTERPRETACIÓN
La manera en que el cerebro organiza y da sentido a los estímulos sensoriales.
ESTÍMULOS
Elementos del entorno que son captados por nuestros sentidos.


FACTORES AFECTIVOS
DEFINICION
Son aquellos elementos emocionales, motivacionales y psicológicos que influyen en el comportamiento, aprendizaje y desarrollo de una persona
AUTOESTIMA
Aceptación social, logros personales, apoyo familiar.
Relación con el aprendizaje:
Autoestima alta = Mejor disposición para enfrentar desafíos.
INTERACCIONES SOCIALES
Familia:
Influencia fundamental en el desarrollo afectivo.
Amigos:
Redes de apoyo y seguridad emocional.
Escuela/Trabajo:
Entornos clave para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
EMOCIONES
Positivas: Felicidad, satisfacción.
Negativas: Tristeza, ansiedad.
EMPATÍA
Mejora las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos.
RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y APRENDIZAJE
Las emociones influyen en la memoria y en la atención
MOTIVACIÓN
Motivación Intrínseca:
Impulsada por el interés personal o el disfrute.
Motivación Extrínseca:
Impulsada por recompensas externas.
ESTRÉS
Bajo rendimiento académico, dificultades emocionales.
Manejo del estrés:
técnicas de relajación, apoyo emocional.
AMBIENTES AFECTIVOS
Entornos emocionales positivos favorecen el aprendizaje.


FACTORES DE COMPORTAMIENTO
FACTORES INTERNOS
Genéticos: Herencia biológica que influye en las predisposiciones de conducta.
Biológicos: Cambios hormonales, neurotransmisores, y condiciones físicas
PSICOLÓGICOS
Emociones Motivación
Cognición (pensamientos, creencias)
Personalidad Estrés
FACTORES SOCIALES
Familia: Normas, valores, influencias directas de los padres o cuidadores.
Amigos y pares: Influencia del grupo social cercano.
Cultura: Tradiciones, valores y creencias sociales.
FACTORES AMBIENTALES
Entorno físico:
El lugar donde vive la persona (ciudad, campo).
CONDICIONES LABORALES
El tipo de trabajo y el ambiente en el que se desarrolla.
ACCESIBILIDAD A RECURSOS
Salud, educación, servicios sociales.
FACTORES CONTEXTUALES
Experiencias previas:
Vivencias que han modelado la forma de comportarse.
EVENTOS SIGNIFICATIVOS
Situaciones que marcan la vida de una persona (traumas, logros, pérdidas).
PRESIÓN SOCIAL Y NORMAS
Expectativas impuestas por la sociedad sobre cómo se debe comportar una persona.


ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO
MOTIVACIÓN
Proceso psicológico que activa y dirige el comportamiento hacia metas.
MOTIVACIÓN INTRÍNSECA
Impulso interno, satisfacción personal.
Impulso externo, recompensas o reconocimientos..
FACTORES PERSONALES
Necesidades y deseos. Valores y creencias. Autoeficacia (creencia en las propias capacidades).
FACTORES AMBIENTALES
Apoyo social (familia, amigos, compañeros).
Condiciones laborales o educativas.
IMPACTO DE LA MOTIVACIÓN EN EL LOGRO
La motivación impulsa el esfuerzo y la mejora continua..
LOGRO PERSONAL
Autodesarrollo y superación de metas personales.
Fijación de metas claras y alcanzables.


ANÁLISIS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO
NECESIDADES FISIOLÓGICAS
NECESIDADES DE ESTIMA
FOCUS
Son las necesidades básicas para la supervivencia humana. Ejemplos: Alimentación, agua, descanso, aire, refugio.
Necesidad de reconocimiento, respeto y auto-valía. Ejemplos: Estima propia, respeto de los demás, éxito, logros.
Necesidad de reconocimiento, respeto y auto-valía. Ejemplos: Estima propia, respeto de los demás, éxito, logros.