



LIC: ICEL BERNARDO LEPE ARRIAGA

ALUMNA: AURI PEREZ MORALES

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

TRABAJO: SUPER NOTA

GRUPO: (A) 8° CUATRIMESTRE

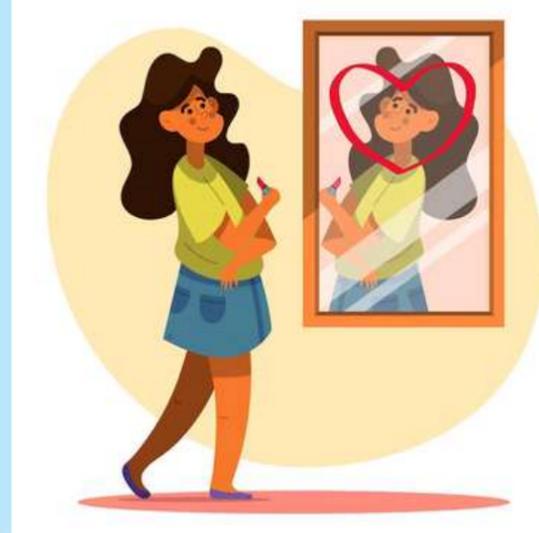
LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN
COMUNITARIA

El autoconcepto y la autoestima son aspectos fundamentales en el desarrollo personal y social de los individuos, influyendo significativamente en su bienestar emocional y comportamiento. El autoconcepto se refiere a la percepción que una persona tiene de si misma, abarcando creencias, actitudes y valoraciones sobre sus propias capacidades y características personales. Según Henson y Eller, este constructo evoluciona a lo largo de distintas etapas, reflejando cambios en la forma en que el individuo se ve a si mismo y en como interpreta sus experiencias. Por otro lado, la autoestima se relaciona con el valor que una persona se atribuye, afectando su manera de enfrentarse al entorno y sus relaciones interpersonales. Dentro de este ámbito, el afecto en la autoestima juega un papel crucial al influir en las emociones y sentimientos que configuran la autovaloración. La autoestima se desarrolla a través de tres fases: la afirmación recibida, donde el individuo recibe reconocimiento externo; la afirmación propia, que implica la autoaceptación y valoración personal; y la afirmación compartida, que se manifiesta en las interacciones sociales y en el apoyo mutuo. Además, la autoestima se estructura en diversas dimensiones que abarcan aspectos emocionales, sociales y conductuales, configurando una visión integral del ser humano. Para comprender plenamente estos conceptos, es esencial analizar los factores que lo afectan. Los factores cognitivos se refieren a los procesos mentales que influyen en la percepción personal, mientras que los factores afectivos se relacionan con las emociones y sentimientos que moldean la autoestima. Finalmente, los factores de comportamiento reflejan como estas percepciones y emociones se expresan en acciones y actitudes diarias. Este trabajo explorara cada uno de estos aspectos para ofrecer una visión comprensiva del desarrollo personal y emocional.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

¿Qué es el autoconcepto?

Es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo, un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.



Etapas del autoconcepto (Henson y Eller):

1. Infancia: Aprende de los padres lo básico del autoconcepto, empieza a diferenciarse de los demás.
2. Niñez temprana: Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
3. Preescolar: Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes.
4. Primaria: Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
5. Adolescencia: El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal y se desarrolla el pensamiento abstracto y se piensa en el pasado.

¿Qué es el autoestima?

Es el amor que una persona tiene por sí misma, para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



¿Qué es el afecto en autoestima?

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos. (aunque estos no le agraden) son su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con rollitos).



¿Qué es atención en autoestima?

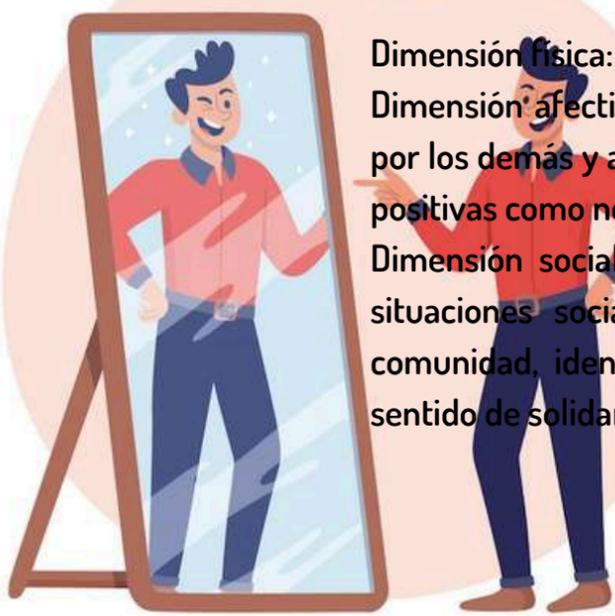
Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las necesidades creadas artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

Las 3 fases del autoestima:

- **Afirmación recibida:** Es sumamente importante para un joven adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.
- **Afirmación propia:** A la medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.
- **Afirmación compartida:** Aunque parezca contraproducente cuanto mas damos, mas recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

Dimensiones del autoestima:

- **Dimensión física:** referirse al hecho de sentirse atractivo físicamente.
- **Dimensión afectiva:** se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas.
- **Dimensión social:** es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.



¿Qué es un Asertividad?

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como colera o ansiedad.



Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontanea.
- Orgullosa de sus logros
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.



Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de si mismo y de los demás.



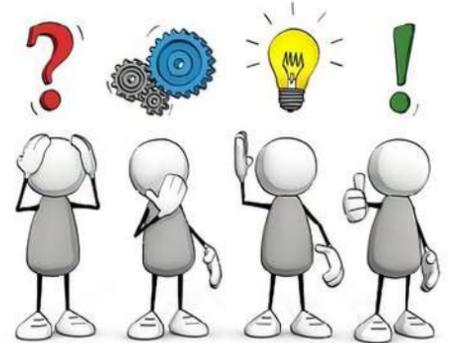
¿A qué se refiere Factores Cognitivos?

- A la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de su vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen con peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.



¿A qué se refiere Factores Afectivos?

Este aspecto se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.



¿A qué se refiere Factores de Comportamiento?

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.



En conclusión, el autoconcepto y la autoestima son componentes esenciales en la formación de la identidad personal y en el desarrollo emocional del individuo. El autoconcepto, entendido como la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma, atraviesa diversas etapas a lo largo de la vida, tal como lo plantean Henson y Eller. Estas etapas reflejan cambios significativos en la forma en que el individuo se concibe y se relaciona con su entorno, influyendo en su bienestar emocional y social. Por otro lado, la autoestima, definida como la valoración afectiva que una persona tiene de sí misma, se ve profundamente afectada por el afecto recibido y experimentado, ya que las emociones desempeñan un papel crucial en la construcción de una autoimagen saludable. El desarrollo de la autoestima pasa por tres fases fundamentales: la afirmación recibida, que proviene del reconocimiento externo; la afirmación propia, que implica la aceptación personal; y la afirmación compartida, que se fortalece en las relaciones interpersonales. Así mismo, la autoestima se desglosa en diversas dimensiones que abarcan lo emocional, social y conductual, proporcionando una comprensión integral del individuo. Para analizar estos procesos de manera más exhaustiva, es crucial considerar los factores que los influyen. Los factores cognitivos se relacionan con los pensamientos y creencias que moldean la percepción de uno mismo; los factores afectivos abarcan las emociones y sentimientos que impactan en la autovaloración, y los factores de comportamiento reflejan cómo estas percepciones se expresan en las acciones diarias. En conjunto, estos elementos configuran un panorama complejo y dinámico del desarrollo humano, evidenciando la importancia de comprender el autoconcepto y la autoestima para fomentar el bienestar personal y social. Al explorar estos temas, no solo se profundiza en el conocimiento teórico, sino que también se aportan herramientas valiosas para el crecimiento personal y mejorar las relaciones humanas.

BIBLIOGRAFÍA

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Alles, M. (2004 – 2005). Dirección Estratégica de Recursos Humanos, Gestión por competencias: el diccionario. .Ed. Granica, 2002. Buenos Aires.
- Covey, S. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós, 2010