



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MVZ: JOSE LUIS FLORES GUTIÉRREZ

ALUMNO: ALEJANDRO DANIEL ALVAREZ VAZQUEZ

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

OCTAVO CUATRIMESTRE

FEBRERO 14, 2024

TUXTLA GUTIERREZ, CHIS.



AUTO CONCEPTO PERSONAL

El autoconcepto es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. Autoconcepto no es lo mismo que autoestima, sin embargo su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro.

El autoconcepto representa la imagen que tenemos de nosotros mismos. Se crea a partir de una serie de variables, pero es particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.

El autoconcepto incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestras flaquezas, y a medida que envejecemos estas percepciones de nosotros mismos se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas. Cuando esta valoración de nosotros mismos es positiva, la autoestima es alta, pero cuando la valoración es negativa, la autoestima es baja.

AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que una persona tiene sobre sí misma. Representa una actitud que implica aceptar, respetar y valorar las características personales, tanto físicas como psicológicas, y que influye en la manera de pensar, sentir y actuar.

La autoestima se construye a lo largo de toda la vida a partir de múltiples factores, especialmente de la relación con la familia y el entorno social. Es un componente dinámico y esencial de la personalidad, que puede fortalecerse o debilitarse con el tiempo.

FACTORES COGNITIVOS, AFECTIVOS Y DE COMPORTAMIENTO

Los factores cognitivos, afectivos y de comportamiento son aspectos fundamentales que influyen en el modo en que una persona percibe y responde a situaciones, tanto en su vida diaria como en contextos más específicos, como el aprendizaje o la toma de decisiones. A continuación, te explico qué involucra cada uno:

1. Factores cognitivos:

- Se refieren a los procesos mentales relacionados con el conocimiento, la percepción, la memoria, el pensamiento y el aprendizaje. Son aquellos elementos que nos permiten procesar y organizar la información que recibimos del entorno, así como tomar decisiones basadas en el análisis y la interpretación de datos.
- Ejemplos: atención, razonamiento, resolución de problemas, comprensión, memoria de trabajo, etc.

Factores afectivos:

- Están relacionados con las emociones, sentimientos y estados afectivos que una persona experimenta. Estos factores pueden influir en las actitudes y decisiones que tomamos, ya que las emociones pueden alterar la manera en que percibimos las situaciones y cómo reaccionamos ante ellas.
- Ejemplos: alegría, tristeza, miedo, ira, ansiedad, motivación emocional, etc.

Factores de comportamiento:

- Son los aspectos que se refieren a las acciones, reacciones y hábitos que una persona desarrolla en respuesta a diferentes estímulos internos o externos. El comportamiento es el reflejo de la interacción entre los factores cognitivos y afectivos, y puede estar influido por el aprendizaje y la experiencia.
- Ejemplos: hábitos, conductas sociales, toma de decisiones, impulsividad, conformidad, comportamientos adaptativos o desadaptativos, etc.

VALORES PERSONALES Y PROFESIONALES A CUIDAR

Valores personales:

1. **Honestidad:** Ser sincero y transparente en todas las circunstancias.
2. **Respeto:** Valorar a los demás, sus opiniones, y sus derechos.
3. **Responsabilidad:** Cumplir con los compromisos y asumir las consecuencias de nuestras acciones.
4. **Empatía:** Ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos y perspectivas.
5. **Autenticidad:** Ser fiel a uno mismo y no tratar de ser lo que otros esperan.
6. **Generosidad:** Ayudar a los demás y compartir lo que tenemos.
7. **Perseverancia:** No rendirse ante las dificultades y seguir luchando por lo que creemos.

Valores profesionales:

1. **Integridad:** Actuar de manera ética y de acuerdo con los principios, incluso cuando no se nos vea.
2. **Compromiso:** Estar dispuesto a aportar lo necesario para cumplir con las metas y objetivos establecidos.
3. **Trabajo en equipo:** Colaborar con otros para lograr objetivos comunes, respetando las fortalezas de cada uno.
4. **Desarrollo continuo:** Mantenerse actualizado y siempre buscar formas de mejorar nuestras habilidades y conocimientos.
5. **Confianza:** Ganar y mantener la confianza de compañeros, clientes y superiores, a través de acciones coherentes.
6. **Flexibilidad:** Ser capaz de adaptarse a cambios o nuevos desafíos dentro del entorno profesional.
7. **Profesionalismo:** Mostrar una actitud seria y respetuosa hacia el trabajo y los demás en el entorno laboral.