

**“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”**

CAMPUS BERRIOZABAL

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL**

**MVZ. MC. JOSE LUIS FLORES GUTIERREZ**

**ALUMNO: JOEL ANTONIO SANDOVAL TAGUA.**

**8 CUATRIMESTRE**

**AUTOCONCEPTO**

El autoconcepto es la imagen que tienes de ti mismo. Es la suma de tus creencias, ideas y percepciones sobre quién eres, tus habilidades, tus características, tus roles y tus valores. Se forma a lo largo del tiempo a través de tus experiencias, interacciones con los demás y la interpretación que haces de ellas.

El autoconcepto puede ser positivo o negativo, y puede ser más o menos preciso. Un autoconcepto positivo y realista es fundamental para el bienestar emocional y el éxito en la vida.

**COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO**

* **Autoconcepto físico**: Cómo te ves físicamente.
* **Autoconcepto social**: Cómo te percibes en tus relaciones con los demás.
* **Autoconcepto académico/profesional**: Cómo te valoras en tus habilidades y desempeño en el estudio o el trabajo.
* **Autoconcepto emocional**: Cómo te percibes en tus emociones y cómo las manejas.

**DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO**

El autoconcepto se desarrolla a lo largo de la vida, pero es especialmente importante durante la infancia y la adolescencia. Durante estas etapas, los niños y adolescentes están cambiando su identidad y su sentido de sí mismos.

**INFLUENCIAS EN EL AUTOCONCEPTO**

* **Familia**: La familia es la primera y más importante influencia en el desarrollo del autoconcepto. Los padres y otros miembros de la familia transmiten mensajes sobre el valor y la capacidad del niño.
* **Amigos**: Los amigos también juegan un papel importante en el desarrollo del autoconcepto, especialmente durante la adolescencia.
* **Escuela**: La escuela es otro entorno importante para el desarrollo del autoconcepto. Los maestros y otros compañeros pueden influir en la forma en que un niño se ve a sí mismo.
* **Medios de comunicación**: Los medios de comunicación pueden tener una influencia negativa en el autoconcepto, especialmente para los adolescentes. Los medios de comunicación a menudo presentan imágenes poco realistas de la belleza y el éxito.

**AUTOESTIMA**

La autoestima es la valoración que haces de ti mismo. Es la opinión que tienes sobre tu propio valor y tus capacidades. La autoestima puede ser alta o baja, y puede fluctuar a lo largo del tiempo.

La autoestima alta es importante para el bienestar emocional y el éxito en la vida. Las personas con alta autoestima tienden a ser más felices, más seguras de sí mismas y más resilientes.

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA**

* **Logros**: Los logros pueden aumentar la autoestima, especialmente si son reconocidos por los demás.
* **Relaciones**: Las relaciones positivas y de apoyo pueden aumentar la autoestima.
* **Críticas**: Las críticas negativas pueden disminuir la autoestima, especialmente si son constantes o humillantes.

**CÓMO MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA**

* **Identifica tus fortalezas**: Todos tenemos fortalezas. Identifica las tuyas y concéntrate en ellas.
* **Acepta tus debilidades**: Todos tenemos debilidades. Acepta las tuyas y no te critiques por ellas.
* **Rodéate de personas positivas**: Las personas positivas te harán sentir bien contigo mismo.
* **Establece metas realistas**: Alcanzar metas realistas te hará sentir bien contigo mismo y aumentará tu autoestima.
* **Aprende a perdonarte**: Todos cometemos errores. Aprende a perdonarte a ti mismo y sigue adelante.
* **Busca ayuda profesional**: Si tienes problemas con tu autoconcepto o autoestima, busca ayuda profesional. Un terapeuta puede ayudarte a desarrollar un autoconcepto más positivo y a mejorar tu autoestima.

**FACTORES COGNITIVOS, AFECTIVOS Y DE COMPORTAMIENTO.**

Los factores cognitivos, afectivos y de comportamiento son tres elementos interrelacionados que influyen en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Comprender estos factores puede ayudarnos a tomar mejores decisiones, construir relaciones más sólidas y vivir una vida más plena.

**Factores cognitivos:**

Los factores cognitivos se refieren a nuestros procesos mentales, como la atención, la memoria, el lenguaje, la percepción y la resolución de problemas. Estos procesos nos permiten comprender el mundo que nos rodea, aprender de nuestras experiencias y tomar decisiones informadas.

Algunos ejemplos de factores cognitivos incluyen:

* **Atención:** La capacidad de concentrarse en un estímulo específico sin distraerse.
* **Memoria:** La capacidad de almacenar y recuperar información.
* **Lenguaje:** La capacidad de comunicarnos con los demás a través de palabras, símbolos o gestos.
* **Percepción:** La capacidad de interpretar la información sensorial que recibimos del mundo exterior.
* **Resolución de problemas:** La capacidad de identificar y encontrar soluciones a los desafíos.

**Factores afectivos:**

Los factores afectivos se refieren a nuestras emociones y sentimientos. Estos factores pueden influir en nuestros pensamientos, comportamientos y decisiones.

Algunos ejemplos de factores afectivos incluyen:

* **Alegría:** Un sentimiento de felicidad y satisfacción.
* **Tristeza:** Un sentimiento de pena o decepción.
* **Ira:** Un sentimiento de enojo o frustración.
* **Miedo:** Un sentimiento de ansiedad o aprensión.
* **Amor:** Un sentimiento de cariño y afecto.

**Factores de comportamiento:**

Los factores de comportamiento se refieren a nuestras acciones y hábitos. Estos factores pueden ser influenciados por nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

Algunos ejemplos de factores de comportamiento incluyen:

* **Hábitos:** Patrones de comportamiento repetidos que se vuelven automáticos.
* **Habilidades:** Capacidades aprendidas que nos permiten realizar tareas específicas.
* **Conducta social:** La forma en que interactuamos con los demás.
* **Toma de riesgos:** La disposición a participar en actividades que tienen un resultado incierto.
* **Estilo de vida:** El conjunto de hábitos y costumbres que caracterizan nuestra vida.

**Interrelación de los factores cognitivos, afectivos y de comportamiento:**

Los factores cognitivos, afectivos y de comportamiento están interrelacionados y se influyen mutuamente. Por ejemplo, nuestros pensamientos pueden influir en nuestras emociones, nuestras emociones pueden influir en nuestros comportamientos y nuestros comportamientos pueden influir en nuestros pensamientos.

Comprender la interrelación de estos factores puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida. Por ejemplo, si somos conscientes de nuestros pensamientos negativos, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos más positivos. Esto puede mejorar nuestras emociones y, a su vez, nuestros comportamientos.

**VALORES PERSONALES Y PROFESIONALES A CUIDAR.**

Los valores personales y profesionales son principios fundamentales que guían nuestras acciones y decisiones en todos los ámbitos de la vida. Cultivar y mantener estos valores es esencial para construir relaciones sólidas, alcanzar el éxito y vivir una vida plena y significativa.

**Valores personales**

Los valores personales son aquellas convicciones profundas que tenemos sobre lo que es importante para nosotros. Estos valores influyen en nuestra forma de ser, nuestras elecciones y nuestras metas. Algunos ejemplos de valores personales importantes incluyen:

* **Honestidad:** Ser sincero y transparente en todas nuestras interacciones.
* **Respeto:** Valorar a los demás, sus opiniones y sus diferencias.
* **Responsabilidad:** Cumplir con nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras acciones.
* **Empatía:** Comprender y compartir los sentimientos de los demás.
* **Justicia:** Tratar a todos con equidad y defender lo que es correcto.
* **Lealtad:** Ser fiel a nuestros principios y a las personas que nos importan.
* **Perseverancia:** No rendirnos ante los desafíos y luchar por nuestros sueños.

**Valores profesionales**

Los valores profesionales son aquellos principios que guían nuestro comportamiento en el ámbito laboral. Estos valores son esenciales para construir una carrera exitosa y mantener una buena reputación. Algunos ejemplos de valores profesionales importantes incluyen:

* **Integridad:** Actuar con honestidad y ética en el trabajo.
* **Profesionalismo:** Demostrar competencia, habilidades y conocimientos en nuestro campo.
* **Trabajo en equipo:** Colaborar con otros para lograr objetivos comunes.
* **Orientación al cliente:** Satisfacer las necesidades y expectativas de los clientes.
* **Innovación:** Buscar constantemente nuevas ideas y soluciones.
* **Calidad:** Esforzarse por ofrecer productos y servicios de alta calidad.
* **Productividad:** Ser eficiente y eficaz en el trabajo.