 

Universidad del Sureste

Materia: Proyección profesional

Docente: MVZ. José Luis Flores Gutiérrez

Alumno: Jared Abdiel Santos Osorio

Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Trabajo: Super Nota

Fecha: 11/02/2025

**Supernota: Autoconcepto y Autoestima**

**¿Qué son el autoconcepto y la autoestima?**

* **Autoconcepto**: Es la imagen mental que tenemos de nosotros mismos, basada en nuestras experiencias, creencias y evaluaciones. Incluye la percepción de nuestras habilidades, características de personalidad y roles.
* **Autoestima**: Es la valoración que hacemos de nosotros mismos. Se refiere a cuánto nos gustamos y aceptamos, y cómo nos sentimos con respecto a nuestra valía personal.

**Factores que influyen en el autoconcepto y la autoestima**

1. **Factores cognitivos:**
	* **Creencias**: Nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea influyen en cómo interpretamos las experiencias y cómo nos valoramos.
	* **Pensamientos**: Los pensamientos positivos y negativos que tenemos sobre nosotros mismos pueden afectar nuestra autoestima.
	* **Atribuciones**: La forma en que explicamos nuestros éxitos y fracasos (atribuciones internas o externas) puede influir en nuestra autoestima.
2. **Factores afectivos:**
	* **Emociones**: Las emociones positivas (alegría, orgullo) y negativas (tristeza, vergüenza) que experimentamos influyen en nuestra autoestima.
	* **Sentimientos**: Los sentimientos de aceptación, rechazo, amor y apoyo de los demás afectan nuestra autoestima.
3. **Factores de comportamiento:**
	* **Acciones**: Nuestras acciones y comportamientos pueden reforzar o debilitar nuestra autoestima.
	* **Logros**: Los logros y éxitos personales pueden aumentar nuestra autoestima.
	* **Fracasos**: Los fracasos y errores pueden disminuir nuestra autoestima si no los manejamos de manera adecuada.

**Valores personales y profesionales a cuidar**

Los valores son principios que guían nuestras decisiones y acciones. Algunos valores personales y profesionales importantes para el autoconcepto y la autoestima son:

* **Integridad**: Ser honesto y coherente con nuestros valores.
* **Respeto**: Valorar a los demás y a nosotros mismos.
* **Responsabilidad**: Hacerse cargo de nuestras acciones y decisiones.
* **Perseverancia**: No rendirse ante los desafíos.
* **Aprendizaje**: Buscar el crecimiento personal y profesional.
* **Excelencia**: Esforzarse por dar lo mejor de nosotros mismos.

**¿Cómo mejorar el autoconcepto y la autoestima?**

* **Identifica tus fortalezas**: Reconoce tus habilidades y logros.
* **Acepta tus debilidades**: Todos tenemos áreas de mejora.
* **Desafía tus pensamientos negativos**: No te dejes llevar por la autocrítica.
* **Rodéate de personas positivas**: Busca el apoyo de quienes te valoran.
* **Establece metas realistas**: Celebra tus logros.
* **Aprende a manejar el fracaso**: No te desanimes por los errores.
* **Cuida tu bienestar físico y emocional**: Haz ejercicio, aliméntate saludablemente y busca actividades que te gusten.