



Mi Universidad

RESUMEN

Nombre del Alumno: Azucena Carranza

Nombre del tema: Proyección personal y profesional.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Nombre del profesor: Víctor Antonio González

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 8

Conocimiento de sí mismo. El conocimiento de sí mismo es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo y por el concepto de propio yo .

El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje. Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Autoestima. Las «Aes» de la Autoestima. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor.

Estas cuatro primeras —Aesll, implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las —voces interioresll. En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás.

Los —automensajesyoll expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra autoaceptación. Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

Es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Afirmación recibida. Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente. Afirmación propia.

Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada. Afirmación compartida. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona. Dimensiones de la Autoestima.

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, de su personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas. Ello permite mostrar sentimientos positivos al relacionarse con otras personas.

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 cólera o ansiedad. Una o un joven que se siente presionada de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona. 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 habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento. Falacias del control.

Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la

La 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, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales. Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida. ¿Te imaginas si todo el tiempo te sintieras igual?, la vida sería muy aburrida.

Pero lo importante es que en el concepto de uno mismo, se ve afectado por el estado de ánimo, si es de felicidad, tenderemos a valorarnos más positivamente, estaremos conformes con nuestro aspecto, juzgaremos nuestras habilidades y destrezas más ecuanímente, etcétera