



Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Víctor Antonio González Salas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Octavo

Proyección personal y profesional

Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) 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.

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. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

Análisis de los factores relacionados con el auto concepto

◊ Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede, y como son personales, no hay manera de comprobar que lo que creemos es cierto, en este sentido son subjetivas.
◊ Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.

Analicemos que quiere decirnos este autor:
◊ **Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.**
◊ **Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas**

Autoestima

Las "Aes" de la Autoestima.
Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

Afecto: 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 éstos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con "rollitos").

Factores Cognitivos

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.

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "¡fracasaré en todo!".
Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Qué tonto soy!", en vez de decir "¡qué tontería he cometido!".

BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f0e630bad112fee5dfcdda2b7dd8b1c4-LC-LNU806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>