



**NOMBRE DE LA ALUMNA: YENI GABRIELA
SÁNCHEZ MÉNDEZ.**

**NOMBRE DE LA PROFESORA: ALMA ROSA
ALVARADO PASCACIO.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA
CONCEPTUAL.**

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL.

GRADO: 8°

GRUPO: CIENCIAS DE LA EDUCACION

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Conocimiento de sí mismo

También denominado autoconcepto, es la imagen que se tiene de uno mismo

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

Autoestima

Se clasifica en 5 etapas de acuerdo a Mack y Ablon son:

Es el amor que uno tiene sobre si mismo.

- Infancia
- Niñez temprana
- Preescolar
- Primaria
- Adolescencia

Las "Aes" de la Autoestima son:

Fases

- Aprende a diferenciarse de los demás.
- Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
- Aprende a sentirse orgulloso al dominar situaciones estresantes.
- Integra opiniones ajenas
- El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen.

Aprecio

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto

Atención

Afirmación recibida

Afirmación propia

Afirmación compartida

La autenticidad de uno mismo, considerarse igual que cualquier persona pero diferente.

Afrontar las situaciones que se presente de la mejor forma.

Es la actitud, el cariño que se tiene hacia uno mismo.

Se prioriza el cuidado de las necesidades físicas, intelectuales y espirituales.

Es la atención recibida por parte de otras personas.

No depender de afirmaciones de otras personas.

Son las afirmaciones que uno le hace a otras personas con el fin de elevar su autoestima.