



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Adolfo Angel Pascual Gómez*

*Nombre del tema: Conocimiento de sí mismo*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Claudia Ivette Espinoza Gordillo*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre*

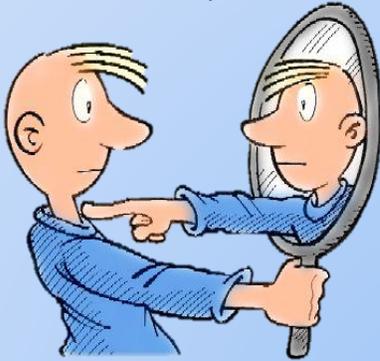
PASIÓN POR EDUCAR

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de Enero del 2024*

# Conocimiento de sí mismo

## Conocimientos de sí mismo;

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.



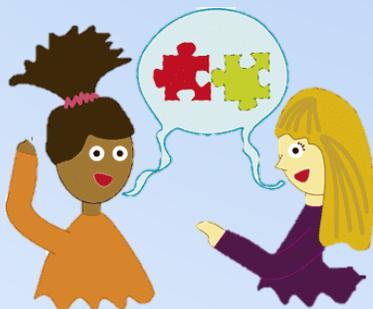
## Autoestima;

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



## Asertividad;

Se define como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.



## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto;

Entendemos por autoconcepto: “una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo” (en Barrios Cepeda, 2005).

Cuadro 1. Etapas del Autoconcepto (Henson y Eller, 2000).

Fase	Etapa	Descripción
1	Infancia	Aprende de los padres lo básico del autoconcepto, empieza a diferenciarse de los demás.
2	Niñez temprana	Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
3	Preescolar	Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes.
4	Primaria	Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
5	Adolescencia	El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal y se desarrolla el pensamiento abstracto y se piensa en el pasado.

## Las Aes de la autoestima;

- Afecto-----actitud
  - 1. Amistosa
  - 2. Comprensiva
  - 3. Cariñosa
- Atención-----físicas
  - 1. Psíquicas
  - 2. Intelectuales
  - 3. Espirituales

## LAS CUATRO CARAS DE LA AUTOESTIMA



### Física

- Cuidado de nuestro cuerpo.
- Para preservar y realizar nuestra capacidad para trabajar.
- Y así adaptarnos y disfrutar.



### Mental

- Desarrolla las habilidades mentales.
- Promoviendo la comprensión y el aprendizaje.
- Para tener claridad y exactitud.



### Espiritual

- Afianza el liderazgo en nuestra propia vida.
- Profundizando el compromiso con nuestro sistema de valores.
- Para tener inspiración y evolucionar.



### Emocional/Social

- Atiende las relaciones con otras personas.
- Afinando el liderazgo interpersonal.
- Para mejorar habilidades como empatía y cooperación.

# **Bibliografía (UDS, Proyeccion profesional, Periodo enero-abirl 2024)**

UDS. (Periodo enero-abirl 2024). *Proyeccion profesional*. Comitán de Domínguez.