



Nombre del alumno: Diana Paola Sánchez García

Nombre del profesor: Claudia Ivette Espinosa Gordillo

Nombre del trabajo: Super nota



Materia: Proyección profesional

Grado y grupo: 8-A

Comitan De Dominguez Chiapas a 21 de enero de 2024.

PROYECCIÓN PERSONAL

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo así como sus características y reacciones.



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

El autoconcepto es una noción de las capacidades, aspiraciones, motivaciones, temores y engloba el autoestima y autovaloración.



AUTOESTIMA

El autoestima es el amor que una persona tiene de sí mismo o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las 4 AES del autoestima:

Aprecio: Hacía lo positivo de nosotros mismos como talentos, cualidades y habilidades, así como logros.

Aceptación: Ser tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos para aprender de ellos.

Afecto: Actitud positiva, amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Atención: Cuidado de sus necesidades físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales.



El autoestima se forma desde que una persona nace; pero se puede elevar en cualquier edad mediante:

AFIRMACIÓN RECIBIDA: Aprecio, aceptación, afecto y atención de otras personas.

AFIRMACIÓN PROPIA: Brindar toda esa afirmación hacia nosotros mismos

AFIRMACIÓN COMPARTIDA: Tanto de otras personas y uno mismo en sincronía

El autoestima tiene dimensiones:

Dimensión física referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente.

Dimensión afectiva es el sentimiento de ser aceptado y querido por los demás; conocimiento y aceptación de características positivas y negativas.

Dimensión social es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales en grupo o comunidad.

Dimensión académica es la autopercepción del éxito las exigencias del estudio.

