



# Mi Universidad

Nombre del alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del tema: Super Nota

Nombre de la materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Claudia Ivette Espinosa Gordillo

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Parcial: 1

Cuatrimestre: 8

## Proyección personal y profesional

### Conocimiento de si mismo



El conocimiento de sí mismo es la noción sobre las capacidades, limitaciones y aspiraciones que se tienen.

El auto concepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo, cada persona percibe su propia característica.

### Factores relacionados con el autoconcepto

Conceptualización de la propia persona: concepto que tenemos de nosotros mismos.

Puesto que las creencias subjetivas: las creencias se forman con las propias experiencias.

En grados variables: presentación mental de uno mismo se alimenta de las experiencias vividas.



### LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Soy feliz conmigo mismo(a)

Respeto mi forma de ser

Me acepto completamente como soy

Reconozco mis equivocaciones

Me gusta mi forma de ser

Sé como soy y me gusta



### Autoestima

La autoestima es el amor que tiene una persona por sí misma o la percepción de uno mismo.

Tener aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.

## Aprender a desarrollar nuestra autoestima

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace, dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

### Aumenta tu autoestima

Psico.mx

● Aplaudes tus propios logros



● Desafía tus propios pensamientos sobre ti misma/o

● Deja de compararte con los demás

## LAS 4 CARAS DE LA AUTOESTIMA

**FÍSICA:** es necesario cuidar de nuestro cuerpo para preservar y fortalecer nuestra capacidad de vivir, adaptarnos y disfrutar.

**ESPIRITUAL:** muy relacionada con el compromiso con nuestro sistema de valores personales, nos sirve para reforzar el liderazgo de nuestra propia vida, y nos permite tener inspiración y evolucionar.

**MENTAL:** está relacionada con el funcionamiento de nuestras capacidades mentales, promoviendo la comprensión y el aprendizaje para tener claridad y exactitud.

**EMOCIONAL/SOCIAL:** es importante cuidar las relaciones con las demás personas reforzando el liderazgo interpersonal para mejorar, a su vez, habilidades como la empatía y la cooperación.

ImágenesEducativas.com

## Afirmación propia

Del crecimiento de la persona puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.



## Autoestima

1. Soy valioso.
2. Tengo una gran autoestima.
3. Creo en mí.
4. Merezco lograr mis objetivos.
5. Creo en mis habilidades.
6. Me gusta como soy.
7. Soy hermoso.
8. Soy sexy.
9. Soy amado.
10. Soy fuerte.
11. Estoy completo.
12. Soy suficiente.
13. Valgo mucho.

LIFEDER.COM

## Dimensiones de la autoestima

Dimensión física se refiere al hecho de sentirse atractivo físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales.



DIMENSIÓN FÍSICA

DIMENSIÓN SOCIAL

DIMENSIÓN ACADÉMICA

DIMENSIÓN ÉTICA

DIMENSIÓN AFECTIVA

## Bibliografía:

(V, 2003)

V, G. (2003). *Imaginología* . México Grijalbo : UDS. Obtenido de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/ce7f8b45f0452abdcf8734f8258377ea-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>