



**Nombre de alumno: Paola del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Claudia Ivette
Espinosa Gordillo**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Enero de 2024.



CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores que se tiene uno mismo. Engloba la autoestimas y la autovaloración.

- ✚ Autoconcepto: es la imagen o representación de uno mismo.
- ✚ Es una noción altamente estable de uno mismo.



ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

- ✚ Bruns (1990) la conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.
- ✚ Herrera y Cols
- El concepto de uno mismo estará permeado a las emociones, ya que formaran parte a las propias experiencias.
- Claramente nadie lo conocerá mejor que uno mismo.

- Es decir una representación mental de uno mismo.
- ✚ Gutiérrez Maldonado (2006)
Se alimenta de las experiencias vividas
- ✚ Nack y Ablon
Según existen 5 fases por la que todos pasamos.

Cuadro 1. Etapas del Autoconcepto (Inenson 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.



AUTOESTIMA



Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por si misma.

Aprecio autentico de uno mismo de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier persona.

Una aceptación tolera de nuestras limitaciones, errores y fracasos que no se asusta de sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

- + Afirmaciones recibida.
- + Afirmaciones propia.
- + Afirmaciones compartida.

Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor, respetando a los demás.

Dimensiones de la autoestima

- + Dimensión físico.
- + Dimensión afectiva.
- + Dimensión social.
- + Dimensión académica.
- + Dimensión ética.

Principales características de una persona con elevado autoestima

- + Orgullosa de sus logros.
- + Independiente.
- + Responsable.
- + Entusiasta.
- + Capaz de persuadir.

Autoestima de sus colaboradores

- + Ser claro y sincero.
- + Mostrar confianza.
- + Crear un ambiente cálido, participativo y favorable.

Principales características de una persona con baja autoestima.

- + Apática.
- + Insegura.
- + Desconfía de si mismo y de los demás.

(UDS, 2023)

Bibliografía

UDS. (20 de 01 de 2023). *Plataforma educativa, UDS*. Obtenido de Plataforma educativa, UDS:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/ce7f8b45f0452abdcf8734f8258377ea-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>