



Alumnos: Jarib Jahziel Hernández Toledo

Licenciatura: Arquitectura

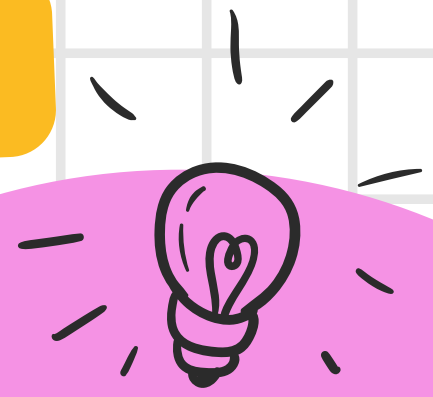
Cuatrimestre: 8

Materia: Proyección Profesional

Profesor: Alejandro Aguilar Morales

Fecha: 16/02/2025

# CONOCIMIENTO DE SI MISMO



## ¿QUÉ ES?

- Es la percepción que tenemos sobre nuestras capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores.

## FACTORES RELACIONADOS

- **Emocionales y Evaluativos:** Nuestro autoconcepto está marcado por emociones intensas y creencias subjetivas basadas en experiencias personales.
- **Modificable:** Cambia con el tiempo, dependiendo de las experiencias vividas.



## AUTOESTIMIA

**Definición:** Es el amor propio, o la percepción evaluativa que una persona tiene de sí misma.

- **Afecto:** Actitud positiva hacia uno mismo.
- **Atención:** Cuidado integral de las necesidades físicas, emocionales y espirituales.

## ¿COMO DESARROLLARLA?

1. **Afirmación Recibida:** Valorar el aprecio de otros.
2. **Afirmación Propia:** Aprender a apreciarse a uno mismo a través de pensamientos positivos y la autoaceptación.
3. **Afirmación Compartida:** Reforzar la autoestima de los demás generosamente.



## ASERTIVIDAD

Expresión clara, directa y respetuosa de pensamientos y necesidades.

## CARACTERISTICAS DE LA AUTOESTIMA

- Independiente, responsable, entusiasta, creativa.
- Capaz de asumir retos y liderar.

## AUTOESTIMA EN COLABORADORES

1. **Claridad y sinceridad:** Describir expectativas de forma positiva.
2. **Generar un ambiente cálido:** Fomentar confianza y participación.
3. **Eliminar trato discriminatorio:** Crear un clima inclusivo y respetuoso.

