



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Pablo Daniel Castro Herrera

Nombre del tema: Proyección profesional y personal

Parcial: II

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Lic. Alejandro Aguilar Morales

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

Cuatrimestre: 8

Fecha: 13 de febrero de 2025

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de sí mismo es la capacidad de reflexionar sobre quiénes somos, qué nos gusta, qué se nos da bien y qué no tanto. Implica tomar conciencia de nuestras fortalezas, debilidades, valores, creencias y experiencias. Es un proceso continuo que nos acompaña a lo largo de la vida y que nos permite crecer y desarrollarnos como personas

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO?

- Mejora la toma de decisiones: Cuando nos conocemos bien, podemos tomar decisiones más acordes a nuestros valores y metas.
- Fortalece las relaciones: Al comprendernos mejor, podemos establecer relaciones más auténticas y satisfactorias.
- Aumenta la confianza: El conocimiento de sí mismo nos brinda seguridad y confianza en nuestras capacidades.
- Favorece el bienestar emocional: Al aceptarnos tal como somos, podemos gestionar mejor nuestras emociones y reducir el estrés.

¿CÓMO PODEMOS CULTIVAR EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO?

- Reflexiona: Dedica tiempo a pensar en tus experiencias, sentimientos y pensamientos.
- Pregunta a los demás: Pide opiniones a personas de confianza sobre cómo te perciben.
- Experimenta: Sal de tu zona de confort y prueba cosas nuevas.
- Aprende de tus errores: No te juzgues duramente por tus fallos, utilízalos como oportunidades de aprendizaje.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos, basada en nuestras experiencias y en cómo nos valoran los demás. Se forma a lo largo del tiempo y puede ser tanto positivo como negativo.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCONCEPTO:

- Experiencias personales: Los éxitos y fracasos que vivimos moldean nuestra percepción de nosotros mismos.
- Opiniones de los demás: Las valoraciones que recibimos de personas importantes para nosotros influyen en nuestra autoestima.
- Comparación social: Tendemos a compararnos con los demás, lo que puede afectar nuestra autoevaluación.
- Cultura y sociedad: Los valores y creencias de la sociedad en la que vivimos también influyen en nuestro autoconcepto

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRO AUTOCONCEPTO?

- Identifica tus fortalezas: Reconoce tus habilidades y logros.
- Acepta tus debilidades: Todos tenemos áreas de mejora, no te juzgues por ello.
- Rodéate de personas positivas: Busca el apoyo de personas que te valoren y te animen.
- Establece metas realistas: No te exijas demasiado y celebra tus pequeños logros.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL





AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Se basa en nuestros sentimientos y pensamientos sobre nuestra propia valía. Una autoestima alta nos permite sentirnos bien con nosotros mismos, afrontar los retos con confianza y establecer relaciones saludables.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

- Influye en nuestro bienestar emocional: Una autoestima alta nos protege de la ansiedad y la depresión.
- Afecta nuestras relaciones: Una autoestima sana nos permite establecer relaciones equilibradas y satisfactorias.
- Determina nuestras decisiones: La autoestima influye en las decisiones que tomamos y en cómo nos enfrentamos a los desafíos.

Favorece el éxito personal y profesional: Una autoestima alta nos impulsa a perseguir nuestros sueños y a alcanzar nuestras metas.

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL



¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?

- Practica la autocompasión: Trátate con amabilidad y comprensión, como lo harías con un amigo.
- Perdónate a ti mismo: Todos cometemos errores, no te culpes por ellos.
- Celebra tus logros: Reconoce tus éxitos y recompénsate por ellos.
- Cuida tu cuerpo y tu mente: Haz ejercicio, aliméntate de forma saludable y dedica tiempo a actividades que te gusten.

