



*Nombre del Alumno: Yessica Hernandez Zuñiga*

*Nombre del tema: Proyección Personal y Profesional*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales*

*Nombre de la Licenciatura: Arquitectura*

*Cuatrimestre: Octavo Cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez a 18 de febrero del 2025.*

# PROYECCION PERSONAL Y PROFECIONAL

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen; Es un concepto de engloba la autoestima y la auto valoración

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria.



## ANALISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

Es la “conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.

Fase	Etapas	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.

Se entiende por autoconcepto: una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo

## AUTOESTIMA

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



## LA “AES” DE LA AUTOESTIMA

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez. Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.



**Afecto:** actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos (aunque éstos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con “rollitos”).

**Atención:** cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor. el gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios.