



# Mi Universidad

*Nombre del tema : Autoestima*

*Parcial : 2*

*Nombre de la Materia: Proyeccion Profesional*

*Nombre de la Licenciatura: Arquitectura*

*Nombre de los integrante:*

*Frida Lizbeth Resendiz Salazar*

*Cuatrimestre: 8vo*

# UNIDA 2

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

### 2.1 CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es un proceso esencial en el desarrollo personal, ya que permite a los individuos comprender quiénes son, cuáles son sus capacidades, fortalezas y debilidades, así como sus valores y creencias.

1)

### 2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

Es la percepción que una persona tiene de sí misma. Este se construye a lo largo de la vida y está influenciado por diversos factores internos y externos.

2)

### 2.1.2 AUTOESTIMA

Es la valoración subjetiva que una persona hace de sí misma. Se trata del aprecio y respeto que se tiene hacia la propia identidad, habilidades y logros. La autoestima está estrechamente relacionada con el autoconcepto, pero mientras este último se enfoca en la percepción, la autoestima se centra en la valoración de dicha percepción.

3)

Factores que influyen en la autoestima:

1. Experiencias pasadas: Situaciones de éxito o fracaso pueden impactar la forma en que una persona se valora.
2. Aprobación social: La validación de los demás puede afectar la autoestima de manera positiva o negativa.
3. Autopercepción: La forma en que una persona interpreta sus características y capacidades influye en su autoestima.
4. Hábitos y estilo de vida: Una alimentación saludable, ejercicio físico y autocuidado contribuyen al bienestar emocional y la autoestima.
5. Pensamientos y creencias: El diálogo interno y la interpretación de los acontecimientos juegan un papel crucial en la construcción de la autoestima.

3.1)

Frida Lizbeth Reséndiz Salazar  
Arquitectura  
Proyección profesional  
supernota