



Título del trabajo: Unidad 2. Proyección personal y profesional.

Nombre del estudiante: Angel Gabriel Granados Pérez

Nombre del docente: Lic. Alejandro Aguilar Morales

Materia: Proyección Profesional

Fecha de entrega: 19 de febrero de 2025

Institución: Universidad del Sureste

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

AUTOCONOCIMIENTO

El autoconcepto es la percepción que tenemos de nosotros mismos, influenciada por experiencias y el entorno. Incluye autoestima y autovaloración, y aunque es estable, puede evolucionar con el tiempo. Conocerse a uno mismo es clave para el crecimiento personal y el éxito.

FACTORES DEL AUTOCONCEPTO

Burns define el autoconcepto como la forma en que nos percibimos, cargada de emociones y creencias subjetivas. Se basa en experiencias y se modifica con el tiempo.

AUTOESTIMA

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos. Se compone de:

- **Aprecio:** Aceptarnos y valorar nuestras cualidades.
- **Aceptación:** Reconocer nuestras limitaciones sin desmotivarnos.
- **Afecto:** Tratarse con comprensión y cariño.
- **Atención:** Cuidar nuestras necesidades físicas y emocionales.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

1. **Afirmación recibida:** Reconocer el aprecio de los demás.
2. **Afirmación propia:** Evaluarse positivamente y aceptarse.
3. **Afirmación compartida:** Fomentar la autoestima en otros.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- **Física:** Aceptación del propio cuerpo.
- **Afectiva:** Sentirse querido y aceptado.
- **Social:** Relacionarse con éxito.
- **Académica:** Creer en la propia capacidad intelectual.
- **Ética:** Mantener principios y valores.

ASERTIVIDAD

Es la capacidad de expresar pensamientos y emociones con respeto. Una persona asertiva comunica sus ideas sin agredir ni someterse a otros.

Características según la Autoestima

- **Alta:** Independencia, responsabilidad, liderazgo.
- **Baja:** Inseguridad, miedo, dependencia de la opinión ajena.

FOMENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS COLABORADORES

Un buen líder refuerza la autoestima de su equipo mediante claridad en expectativas, reconocimiento, confianza y un ambiente positivo. La autoestima se construye tanto desde la percepción propia como desde la imagen que los demás nos reflejan.