



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Uriel Fernando Ruiz Espinosa

Nombre del tema: Proyección Personal y Profesional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

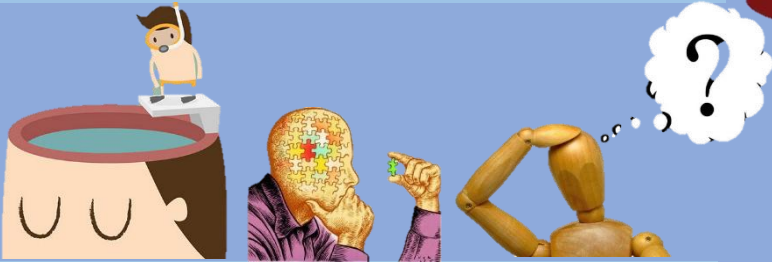
Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

Cuatrimestre: 8

2.1 CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El **conocimiento de sí mismo** o **autoconcepto** es la percepción que una persona tiene sobre sus capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores. Es un concepto dinámico que incluye la **autoestima** y la

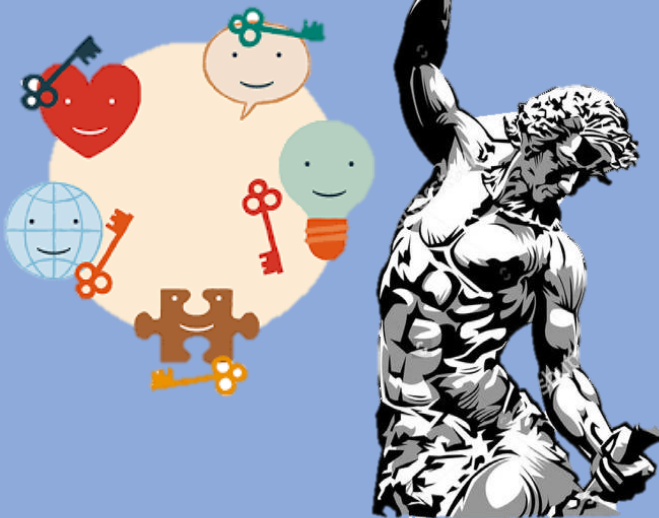


El **conocimiento de sí mismo** se construye a partir de percepciones **internas** (cómo nos vemos a nosotros mismos) y **externas** (influencia del entorno y las opiniones de los demás). Aunque es relativamente estable, puede cambiar con la experiencia



2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es la percepción y representación mental que cada individuo tiene de sí mismo, influenciada por emociones, creencias y experiencias personales. Es subjetivo y varía con el tiempo, moldeando la identidad de cada persona.



Las creencias sobre uno mismo son intensamente personales y no siempre comprobables. Están cargadas de emociones y cambian según las experiencias vividas, siendo clave en la forma en que nos valoramos y enfrentamos la vida.



2.1.2 AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración y amor que una persona tiene por sí misma. Se basa en cuatro pilares: **aprecio** (reconocer lo positivo en uno mismo), **aceptación** (asumir nuestras debilidades sin desvalorizarnos), **afecto** (ser amables con nosotros mismos) y **atención** (cuidar nuestras necesidades físicas y emocionales).



Para fortalecer la autoestima, se pueden seguir tres fases: afirmación recibida (aceptar el aprecio de otros), afirmación propia (reconocerse y valorarse) y afirmación compartida (brindar apoyo a los demás). La autoestima se refleja en cinco dimensiones: física (autoimagen y autocuidado), afectiva (sentirse aceptado y querido), social (capacidad de interactuar con otros), académica (confianza en la inteligencia y creatividad) y ética (seguridad en valores y principios).



I'M A SUPER