



Nombre del Alumno: Joaquin Betony Zapete Morales.

Nombre del tema: Proyección personal y profesional.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Seminario de tesis.

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales.

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

Cuatrimestre: 8vo

TEMA CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de sí mismo es el proceso mediante el cual una persona reconoce sus características, emociones, pensamientos y comportamientos. Se trata de un aspecto fundamental del desarrollo personal, ya que permite una mayor comprensión de las propias fortalezas y debilidades. Para lograrlo, es importante realizar una introspección constante y objetiva. Entre los elementos esenciales del conocimiento de sí mismo se encuentran: el autoconcepto, la autoestima, la percepción personal y la capacidad de autorreflexión. ¿Cómo podemos conocernos mejor? La respuesta involucra diversas estrategias, tales como la autoevaluación, la observación de nuestras reacciones ante diferentes situaciones y el análisis de nuestras experiencias pasadas.



ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto se define como la imagen que una persona tiene de sí misma; es decir, la percepción y evaluación que hacemos de nuestras habilidades, valores, creencias y comportamientos. Este concepto está influenciado por múltiples factores, entre ellos:



Factores internos : Son los pensamientos, emociones, experiencias previas y valores personales que influyen en la autoimagen. El éxito refuerza un autoconcepto positivo, mientras que los fracasos pueden generar una percepción negativa de sí mismo.

Factores externos : Incluyen la opinión de los demás, la educación, el entorno familiar y la cultura. La sociedad desempeña un rol clave en la formación del autoconcepto.

Comparación social : Las personas evalúan sus capacidades en función de los demás, lo que puede impactar su autoestima y seguridad personal, de manera positiva o negativa.

Experiencias significativas : Eventos importantes, como logros académicos o críticas constructivas, pueden influir en la percepción de sí mismo, fortaleciendo o debilitando la autoimagen.

AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración, percepción y sentimiento de aprecio que una persona tiene hacia sí misma. Se trata de un aspecto clave en el bienestar emocional y la toma de decisiones. Existen distintos niveles de autoestima:

La autoestima es la valoración, percepción y sentimiento de aprecio que una persona tiene hacia sí misma. Se trata de un aspecto clave en el bienestar emocional y la toma de decisiones. Existen distintos niveles de autoestima:

- Autoestima alta: una persona con alta autoestima se siente segura de sí misma, confía en sus habilidades y enfrenta los retos con determinación.
- Autoestima baja: quienes tienen una baja autoestima suelen dudar de sus capacidades, sentirse inseguros y temer el rechazo o el fracaso.
- Autoestima fluctuante: algunas personas experimentan cambios en su autoestima según las circunstancias y el entorno en el que se encuentren.

