



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Gabino Trujillo Sandoval

Nombre del tema: Proyección personal y profesional.

Parcial 2

Nombre de la Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

Cuatrimestre 8

HABLEMOS SOBRE

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

EL AUTOCONCEPTO ES LA IMAGEN MENTAL QUE TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS, ES DECIR, CÓMO NOS PERCIBIMOS EN DIFERENTES ASPECTOS DE NUESTRA VIDA. ESTÁ INFLUENCIADO POR VARIOS FACTORES:

1.FACTORES INTERNOS:

- PENSACIONES Y EMOCIONES: CÓMO NOS SENTIMOS CON NOSOTROS MISMOS.
- PENSAMIENTOS Y CREENCIAS: IDEAS QUE TENEMOS SOBRE NUESTRAS CAPACIDADES Y VALORES.
- EXPERIENCIAS PERSONALES: VIVENCIAS QUE HAN MOLDEADO NUESTRA PERCEPCIÓN.

2.FACTORES EXTERNOS:

- INFLUENCIAS FAMILIARES: COMENTARIOS Y ACTITUDES DE LOS PADRES O CUIDADORES.
- RELACIONES SOCIALES: OPINIONES Y FEEDBACK DE AMIGOS, COMPAÑEROS Y PERSONAS CERCANAS.
- CONTEXTO CULTURAL Y SOCIAL: NORMAS Y VALORES DEL ENTORNO QUE INFLUYEN EN CÓMO NOS VEMOS.

EL AUTOCONCEPTO SE DIVIDE EN ÁREAS COMO EL AUTOCONCEPTO FÍSICO (CÓMO VEMOS NUESTRO CUERPO), SOCIAL (CÓMO NOS RELACIONAMOS), ACADÉMICO (NUESTRA PERCEPCIÓN SOBRE NUESTRAS CAPACIDADES INTELECTUALES) Y EMOCIONAL (CÓMO GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES).



AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA ES LA VALORACIÓN EMOCIONAL QUE HACEMOS DE NUESTRO AUTOCONCEPTO, ES DECIR, CÓMO NOS SENTIMOS CON RESPECTO A QUIÉNES SOMOS. ES UN COMPONENTE CLAVE PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SE MANIFIESTA EN:

1.CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA ALTA:

- CONFIANZA EN UNO MISMO.
- CAPACIDAD PARA AFRONTAR DESAFÍOS.
- ACEPTACIÓN DE LAS PROPIAS LIMITACIONES.
- RELACIONES SALUDABLES Y EQUILIBRADAS.

2.CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA BAJA:

- INSEGURIDAD Y DUDA CONSTANTE.
- MIEDO AL RECHAZO O AL FRACASO.
- DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES.
- TENDENCIA A LA AUTOCRÍTICA EXCESIVA.

LA AUTOESTIMA SE CONSTRUYE A LO LARGO DE LA VIDA Y PUEDE MEJORARSE MEDIANTE:

- AUTOREFLEXIÓN: IDENTIFICAR Y CUESTIONAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS.
- AUTOCUIDADO: PRIORIZAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.
- APOYO SOCIAL: RODEARSE DE PERSONAS QUE FOMENTEN UNA IMAGEN POSITIVA.
- LOGROS PERSONALES: ESTABLECER METAS ALCANZABLES Y CELEBRAR LOS ÉXITOS.



RELACIÓN ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

- EL AUTOCONCEPTO ES LA BASE DE LA AUTOESTIMA: SI TENEMOS UN AUTOCONCEPTO POSITIVO, ES MÁS PROBABLE QUE DESARROLLEMOS UNA AUTOESTIMA ALTA.
- AMBOS SON DINÁMICOS Y PUEDEN CAMBIAR CON EL TIEMPO, DEPENDIENDO DE LAS EXPERIENCIAS Y EL TRABAJO PERSONAL.

