



Mi Universidad

LIC. ALEJANDRO AGUILAR MORALES

NOMBRE DEL TEMA: PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

NOMBRE DE LA MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL

PARCIAL: II

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ARQUITECTURA

ARQ. JOSE LISANDRO LOPEZ ALFARO

CUATRIMESTRE.: VIII

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

El conocimiento de sí mismo es el proceso mediante el cual una persona identifica y comprende sus pensamientos, emociones, fortalezas, debilidades y valores . Es un aspecto clave para el crecimiento personal, ya que permite tomar decisiones conscientes y desarrollar una identidad sólida. Implica reflexionar sobre la propia historia, experiencias y cómo estas influyen en la forma de percibir el mundo.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es la percepción que una persona tiene sobre sí misma. Se construye a partir de experiencias personales, la interacción con el entorno y la influencia de los demás. Se relaciona con diversos factores, como:

- Factores personales : Incluyen la personalidad, creencias, valores, habilidades y aspiraciones.
- Factores sociales : Se refiere a la influencia de la familia, amigos, escuela y sociedad en la formación de la identidad.
- Factores emocionales : La forma en que una persona gestiona sus emociones afecta su percepción personal.
- Factores culturales : Las normas y expectativas sociales pueden influir en la manera en que una persona se valora a sí misma.

Un autoconcepto positivo fomenta la confianza y la motivación, mientras que uno negativo puede generar inseguridad y limitaciones en el desarrollo personal.

AUTOESTIMA

La autoestima es el grado de valoración y respeto que una persona tiene hacia sí misma. Está estrechamente ligada al autoconcepto y se construye a partir de las experiencias de vida y la validación externa. Se clasifica en:

- Alta autoestima : Se caracteriza por la seguridad en uno mismo, la resiliencia ante los fracasos y la capacidad de afrontar desafíos con confianza.
- Baja autoestima : Se manifiesta en la inseguridad, el miedo al fracaso y la necesidad excesiva de aprobación externa.

Para fortalecer la autoestima es importante:

- Reconocer y aceptar las propias cualidades y defectos.
- Establecer metas realistas y alcanzables.
- Rodearse de personas que brinden apoyo y motivación.
- Evitar la autocrítica excesiva y practicar el autocuidado emocional.