



Mi Universidad

Nombre del Alumno:

Gael Federico López Ochoa

Nombre del tema: Proyeccion personal y profesional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyeccion profesional

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

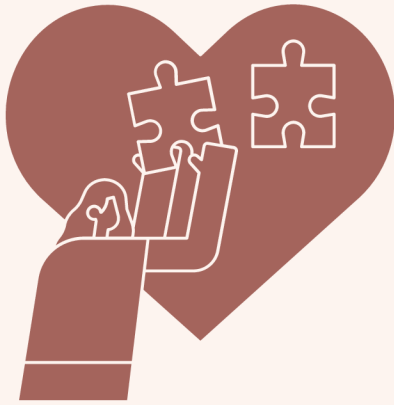
Cuatrimestre: 8

Fecha: 15 de enero de 2025

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

La proyección personal y profesional es la planificación estratégica que una persona hace para alcanzar sus metas en distintos ámbitos de su vida. Implica definir objetivos claros, identificar habilidades necesarias y trazar un plan de acción para lograr el desarrollo deseado.

Conocimiento de Sí Mismo



El autoconocimiento es clave para el desarrollo personal y profesional, ya que permite identificar capacidades, limitaciones, motivaciones y temores. Se construye a lo largo de la vida y está influenciado por experiencias e interacciones.

Importancia del autoconocimiento:

- Facilita decisiones alineadas con valores y objetivos.
- Ayuda a reconocer fortalezas y debilidades.
- Fomenta autenticidad en las relaciones interpersonales.

Autoconcepto

El autoconcepto es la imagen que una persona tiene de sí misma, influenciada por emociones, creencias y conocimientos sobre sus capacidades y limitaciones. Se desarrolla a lo largo del tiempo y pasa por varias etapas:

1. Infancia: Influencia de los padres.
2. Niñez temprana: Orgullo por los logros.
3. Preescolar: Manejo del estrés.
4. Primaria: Integración de opiniones ajenas.
5. Adolescencia: Cambios por el desarrollo físico y mental.

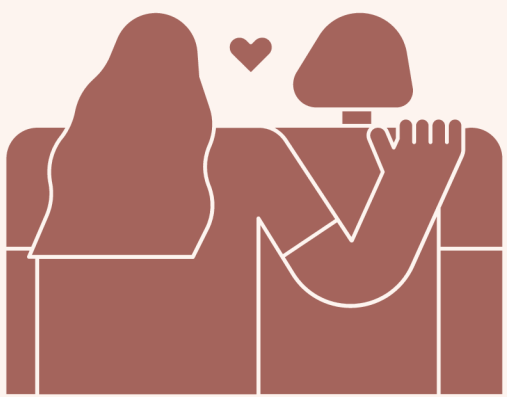


Autoestima

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y es esencial para el bienestar. Se basa en la apreciación, aceptación, afecto y atención propia.

Dimensiones de la autoestima:

- Física: Aceptación del propio cuerpo.
- Afectiva: Sentirse querido y aceptado.
- Social: Habilidad para relacionarse.
- Académica: Valoración de capacidades intelectuales.
- Ética: Integridad y confianza en uno mismo.



Asertividad:

Capacidad de expresar pensamientos y sentimientos con claridad, sin ser agresivo ni pasivo.

Características de la autoestima:

- Alta autoestima: Independencia, iniciativa, responsabilidad, liderazgo y tolerancia a la frustración.
- Baja autoestima: Inseguridad, miedo, dependencia de la opinión ajena y falta de iniciativa.

Este conocimiento es esencial para fortalecer el crecimiento personal y mejorar las relaciones con los demás.



conclusion

El conocimiento de sí mismo, el autoconcepto y la autoestima son pilares fundamentales para el desarrollo personal y profesional. Un autoconcepto sólido y una autoestima saludable permiten a las personas enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y resiliencia. Trabajar en estos aspectos no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también contribuye a relaciones más sanas y productivas en el ámbito laboral y social.