



**Iber Emanuel Vázquez Arguello**

**Lic. Alejandro Aguilar**

**Proyección Profesional**

**Supernota**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Octavo Cuatrimestre**

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO (AUTOCONCEPTO)

# 01

- Definición:
- Noción sobre capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores.
- Dinámico: Cambia con la experiencia, pero es estable en el tiempo.
- Componentes:
- Imagen de uno mismo: Representación mental de las propias características.
- Influencias: Medio ambiente (externas) y concepto de propio yo (internas).
- Importancia: Base para una vida plena y satisfactoria; influye en el aprendizaje y acciones diarias.



# 02

## AUTOCONCEPTO

- Definición:
- Conceptualización de la propia persona (Burns, 1990).
- Representación mental de uno mismo, alimentada por experiencias.
- Componentes:
- Emociones, creencias subjetivas, conocimiento fáctico y dinámica (cambia con el tiempo).
- Fases: Cinco etapas en la construcción de la identidad (Mack y Ablon).

# 03

## AUTOESTIMA

- Definición:
- Amor por uno mismo; percepción evaluativa de las propias capacidades.
- Las "Aes":
- Aprecio: Valoración de talentos y habilidades.
- Aceptación: Reconocimiento de limitaciones y errores.
- Afecto: Actitud amistosa hacia uno mismo.
- Atención: Cuidado de necesidades físicas y emocionales.



# 04

## DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- Física: Aceptación del cuerpo y cuidado de la salud.
- Afectiva: Sentirse querido y aceptado.
- Social: Capacidad para relacionarse y sentir pertenencia.
- Académica: Autopercepción de habilidades intelectuales.
- Ética: Integridad personal y capacidad de cambio crítico.

# 05

## ASERTIVIDAD

- Definición:
- Expresar necesidades y pensamientos de manera clara, directa y respetuosa.
- Ejemplo: Rechazar una propuesta negativa con argumentos firmes.
- Características: Independencia, responsabilidad, tolerancia y creatividad.



# 06

## AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO LABORAL

- Pautas:
- Claridad en expectativas.
- Reconocimiento de logros.
- Clima laboral cálido y participativo.
- Erradicación de discriminación.

## CARACTERÍSTICAS SEGÚN EL NIVEL DE AUTOESTIMA

# 07

- Alta autoestima: Independiente, responsable, creativa y tolerante.
- Baja autoestima: Insegura, dependiente de la opinión ajena, temerosa.



# 08

## CONCLUSIÓN

- La autoestima se construye a partir de:
- Autopercepción: Evaluaciones propias.
- Percepción de los demás: Imagen que otros tienen de nosotros.
- Contexto social: Influencia del entorno en la identidad.