

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

PROYECCION PROFESIONAL

CUADRO SINÓPTICO UNIDAD II

LIC. VICTOR ANTONIO GONZALEZ SALAS

VICTOR HUGO BALBOA CASTILLO

15 de febrero de 2025

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO.

- **Actitud:** La tendencia a reaccionar de forma positiva o negativa ante una situación.
- **Esquema corporal:** La idea que tenemos de nuestro cuerpo, que puede estar influenciado por las relaciones sociales, la moda o los conceptos.
- **Aptitudes:** Las capacidades que tiene cada persona para realizar tareas.
- **Valoración externa:** La consideración que los demás tienen sobre nosotros, que incluye los halagos, reconocimientos, contacto físico, expresiones, entre otros.
- **Experiencias pasadas:** Las ideas y valores que vamos adquiriendo y nos van enseñando.
- **Creencias:** Las creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Edad, orientación sexual, género y religión:** Estos factores pueden afectar el autoconcepto.
- **Familia:** La familia es un factor que influye en el autoconcepto.
- **Sociedad:** La sociedad es un factor que influye en el autoconcepto.

AUTOESTIMA

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí:

- a) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo.
- b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

FACTORES COGNITIVOS

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento

FACTORES AFECTIVOS

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

CONDUCTAS ASERTIVAS:

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://asispa.org/autoconocimiento-porque-es-importante-como-nos-ayuda/>

