



# Mi Universidad

Nombre del Alumno: **Yahana Lineth Roblero Montoya**

Tema: **Súper nota**

Parcial: **1**

Materia: **Proyección profesional**

Nombre del Profesor: **Icel Bernardo Lepe**

Licenciatura: **Trabajo Social**

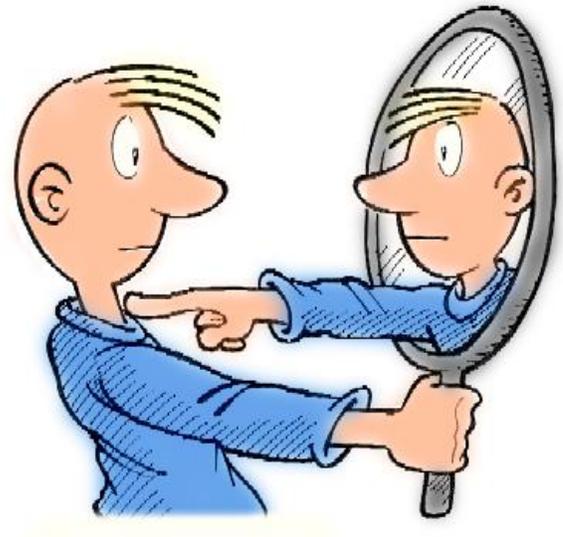
Cuatrimestre: **8**

Lugar y Fecha: **14 de febrero del 2025**

# PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

## *Conocimiento de sí mismo*

Es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo. 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.



## 2.1.1 Análisis de los factores relacionados con auto concepto

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas: el concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones que sean más intensas en el momento de nuestra vida, evaluando siempre en relación a los sentimientos.

Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede, y como son personales, no hay manera de comprobar que lo que creemos es cierto, en este sentido son subjetivas

Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.

# Etapas del auto concepto

**Infancia:** Aprende de los padres lo básico del auto concepto, empieza a diferenciarse de los demás



**Niñez temprana:** aprende a sentirse orgulloso de sus logros



**Preescolar:** aprende a sentirse orgulloso al dominar situaciones estresantes



**Primaria:** integra las competencias y las opiniones ajenas y propias



**Adolescencia:** el auto concepto cambia en cuanto se construye una nueva imagen corporal y se desarrolla el pensamiento abstracto y se piensa en el pasado



# Autoestima

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. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.



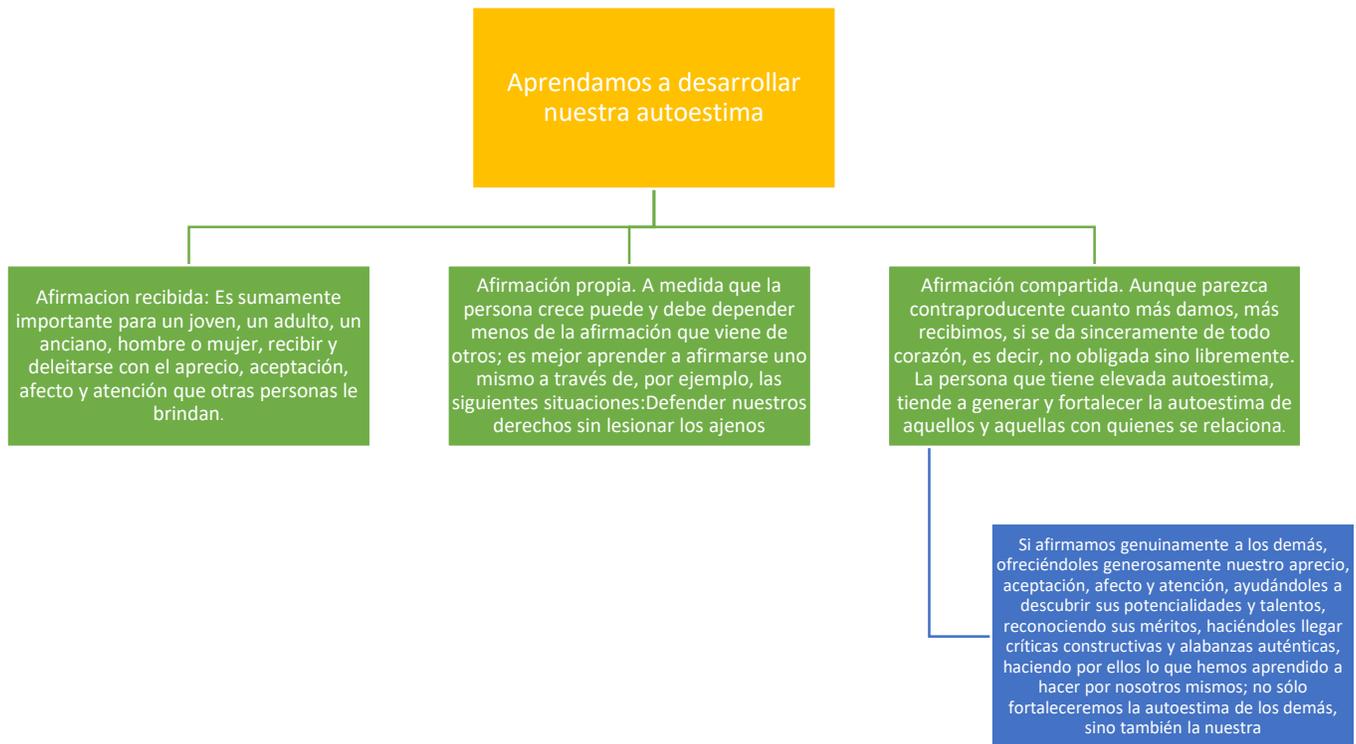
## Las Aes de la autoestima

**Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.** Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

**Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.** Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez. Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos.

**Afecto:** actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos con su imaginación y con su cuerpo.

**Atención:** cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona prefiere la vida a la muerte, el gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios.



## *Dimensiones de la autoestima*

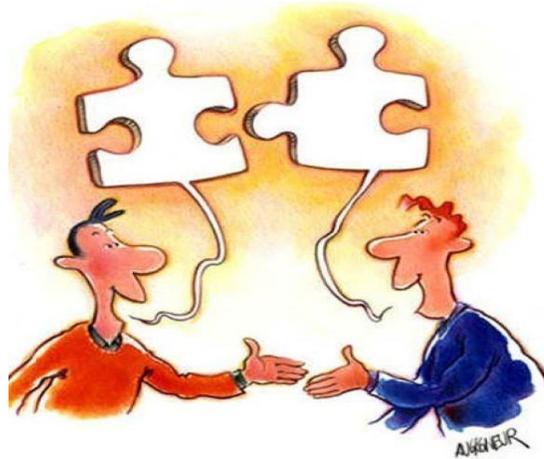
**Dimensión física:** referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

**Dimensión afectiva:** se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás

**Dimensión social:** sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.

**Dimensión ética:** se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad

**Asertividad:** Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad



## ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

Cada empresario puede tener diversas formas para desarrollar la autoestima de ellos; dependerá de su personalidad, de las características del grupo y del tiempo de que disponga. Lo importante es tener en cuenta algunas pautas generales y sentirse cómodo e identificado con el método que use. En las siguientes líneas se ofrecen algunas pautas:

Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores; cuando no sea así, es conveniente explicarles asertivamente lo que se espera que hagan.

Mostrar confianza en los trabajadores, en sus habilidades para resolver problemas en diversas situaciones, motivándolos a encontrar soluciones adecuadas y creativas.

En conclusión, la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) la autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y 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.

## 2.1.3 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

### Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo

#### Hipergeneralización:

Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "¡fracasaré en todo!".

#### Designación global:

Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Qué tonto soy!", en vez de decir "¡qué tontería he cometido!".

**Filtrado:** Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo por ejemplo: "Cuando expuse el tema en clase me puse muy nervioso y me puse rojo", en lugar de pensar en el hecho mismo de atreverte a exponer frente al grupo y no huir de la situación.

#### Pensamiento polarizado o absolutista

El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal, "o es perfecto o no sirve", no hay grises ni matices.

**Autoacusación.** Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional, es decir, no se es capaz de repartir las responsabilidad es a cada uno de los involucrados

**Personalización.**

Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás, por ejemplo: “Mi maestro da la clase como si estuviera enojado, seguramente es porque le caigo mal.

**Lectura del**

**pensamiento.** Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan, pero curiosamente, siempre los pensamientos de los demás son sobre ti y son negativos.

**Falacias del control.**

Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada, para esto hay dos términos que necesitamos revisar

## 2.1.4 Factores afectivos

El Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás” (Caballo, 1995). Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.



## 2.1.5 Factores del 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. Lo anterior parece obvio, sin embargo, no lo es, pues los humanos tienden a la incongruencia, es algo que sólo quienes se tienen en alta valía. se sienten capaz de realizar.

*“Muéstrate seguro de ti, pero sin arrogancia”*