

Mi Universidad

Nombre de la alumna: Yaritza Velazquez Roblero

Nombre del tema: proyección

Personal y Profesional

Parcial: I

Nombre de la materia: proyección profesional

Nombre del profesor: Icel Bernardo Lepe

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 8

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El conocimiento de si mismo es un proceso fundamental para el desarrollo personal y el bienestar emocional, implica una reflexión profunda sobre las características, valores, emociones, fortalezas y debilidades que forman la identidad de una persona, al conocerse a si mismo, una persona puede tomar decisiones mas acertadas, gestionar mejor sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y alcanzar una mayor satisfacción en su vida.

Este proceso esta influenciado por diversos factores, que incluyen la percepción del propio ser, la valoración personal y los diferentes aspectos cognitivos, afectivos y comportamentales que forman la personalidad.

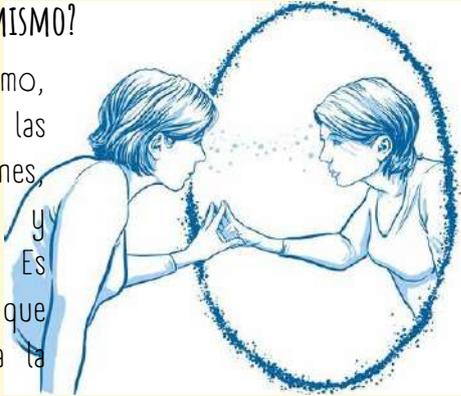
El autoconcepto hace referencia a la percepción que tiene una persona sobre sí misma, es decir, como se ve, que cree sobre sus habilidades, su identidad y su papel en la sociedad. Este autoconcepto se forma a lo largo del tiempo a través de las interacciones sociales, la educación, las experiencias personales y las reflexiones internas.

La autoestima es la valoración que una persona tiene sobre si misma, se basa en la aceptación, el respeto y el amor propio. Una autoestima sana es fundamental para el equilibrio emocional y psicológico, la autoestima no solo depende de logros externos o de la percepción de los demás, sino también de la relación interna con uno mismo.

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

¿QUÉ ES EL CONOCIMIENTO SI MISMO?

el conocimiento de si mismo, es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba al autoestima y a la autoevaluación.



FACTORES DE CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

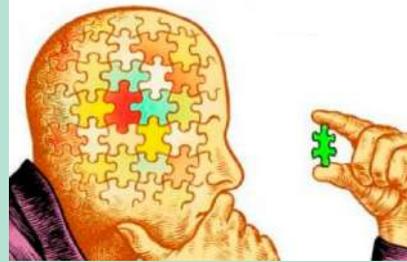
- opiniones y expectativas que los demás tienen del sujeto.
- los éxitos o fracasos que vaya teniendo el sujeto a lo largo de su evolución personal.
- la importancia de la opinión de ciertas personas relevantes en la formación de una autoimagen positiva o negativa.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERSE A UNO MISMO?

Es importante conocerse a uno mismo para:

- Afrontar los continuos retos del entorno social en constante transformación.
- Lograr la autorrealización y la plenitud personal.
- Madurar emocionalmente.
- Aceptarse a uno mismo.



NIVELES QUE INTERVIENEN EN EL AUTOCONCEPTO

- nivel de socialización.
- nivel de aspiración.
- nivel de motivación.



AUTOESTIMA

es la valoración que una persona tiene de si misma, es decir, la opinión que tiene de sus aptitudes, apariencia, cualidades y vida afectiva. una autoestima saludable permite sentirse capaz, digno de amor y respeto.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

se refiere a la conducta, al llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos. conductas asertivas: iniciar y mantener conversaciones, hablar en público, expresión de amor, agrado y afecto, rechazar peticiones, etc.



FACTORES COGNITIVOS/AFFECTIVOS

se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se ha tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites



se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que define como persona.

CONCLUSION

El conocimiento de si mismo es un proceso fundamental para el desarrollo personal y el bienestar emocional, a través de la introspección, las personas adquieren conciencia de los pensamientos, emociones, valores y comportamientos, lo cual les permite tener una mejor comprensión de su identidad y actuar de manera mas coherente con sus objetivos y principios. Este proceso se ve influenciado por diversos factores, entre los que se incluyen los relacionados con el autoconcepto, la autoestima y otros factores cognitivos, afectivos y conductuales.

En conclusión, el conocimiento de si mismo es un proceso complejo y multidimensional que abarca factores cognitivos, emocionales y comportamentales, desarrollar una comprensión profunda de estos aspectos es fundamental para alcanzar un equilibrio emocional y un bienestar duradero, la integración de un autoconcepto realista, una autoestima saludable y la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y comportamientos permiten a las personas enfrentarse mejor a los retos de la vida y lograr una mayor satisfacción personal.