

# 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

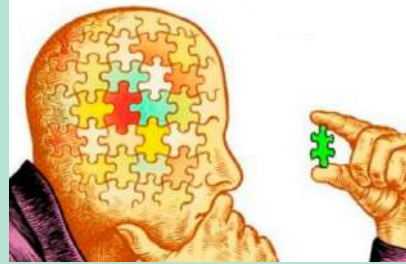
- opiniones y expectativas que los demás tienen del sujeto.
- los éxitos o fracasos que vaya teniendo el sujeto a lo largo de su evolución personal.
- la importancia de la opinión de ciertas personas relevantes en la formación de una autoimagen positiva o negativa.



## ¿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.