



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: **Vania Natali Santizo Morales**

Nombre del tema: **Supernota**

Parcial: **I Parcial**

Nombre de la Materia: **Proyección Profesional**

Nombre del profesor: **Violeta Mabridis Mérida Velázquez**

Nombre de la Licenciatura: **Ingeniería en Sistemas Computacionales**

Cuatrimestre: **8 Cuatrimestre**

SUPERNOTA

2.1 CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El conocimiento de sí mismo es un proceso introspectivo mediante el cual una persona adquiere una comprensión profunda de sus propias características, emociones, pensamientos y comportamientos. Este autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal y el bienestar psicológico, ya que permite una mayor coherencia entre lo que uno es y cómo se comporta en diferentes contextos.



2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto se refiere a la imagen que una persona tiene de sí misma, es decir, el conjunto de percepciones y creencias sobre sus propias habilidades, características y roles. Es la percepción que tenemos de nosotros mismos, formada por nuestras experiencias y relaciones. Este se construye con el tiempo e influye en cómo nos enfrentamos al mundo.

M



2.1.2 AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración afectiva que una persona hace de sí misma. La autoestima se enfoca en cómo nos sentimos respecto a esas percepciones. Una autoestima equilibrada permite reconocer tanto las virtudes como las áreas de mejora, facilitando una relación más saludable con uno mismo y con los demás. La autoestima incorpora un componente emocional significativo, ya que las valoraciones y juicios afectivos sobre las características personales generan una respuesta emocional que influye en la percepción global de uno mismo.



2.1.3 FACTORES COGNITIVOS

Incluyen procesos mentales como la percepción, el pensamiento y la memoria. Estos moldean cómo interpretamos nuestras experiencias y tomamos decisiones.

2.1.4 FACTORES AFECTIVOS

Se refieren a nuestras emociones y su impacto en la aceptación personal. Manejar el estrés y tener resiliencia emocional son claves para mantener una autoestima positiva.

2.1.5 FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Son nuestras acciones y decisiones. Actuar de manera coherente con nuestros valores refuerza nuestra autoestima y autoconcepto.