

Mi Universidad

Super Nota

Sofia Pereyra Orantes

Proyección personal y profesional

Unidad 2

Proyeccion Profesional

Violeta Mabridis Merida Velazquez

Ingeniería en Sistemas Computacionales

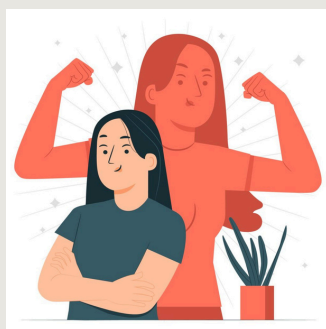
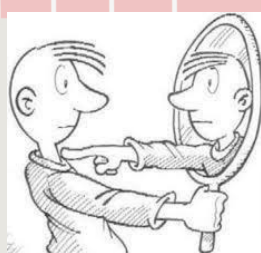
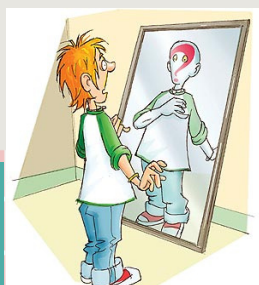
Cuatrimestre 8

Comitan de Dominguez, Chiapas a 25 de Enero de 2025

Proyección personal y profesional

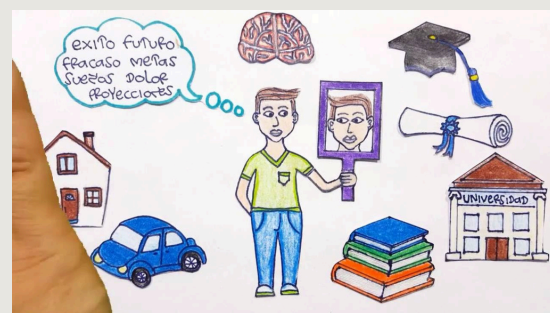
2.1 CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Implica un proceso continuo que abarca los saberes que una persona adquiere sobre sí misma a lo largo de su vida. El autoconocimiento es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

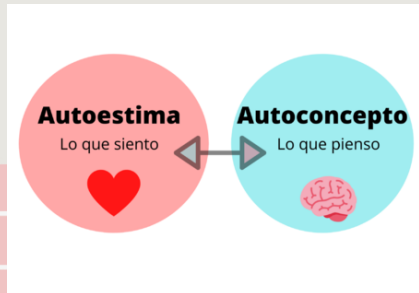


Las personas que desarrollan la habilidad del autoconocimiento pueden:

- Reconocer sus fortalezas y desafíos.
- Entender y hablar de sus necesidades y sentimientos.
- Reconocer las necesidades y sentimientos de otras personas.
- Darse cuenta de cómo su comportamiento afecta a los demás.
- Desarrollar una mentalidad de crecimiento y aprender de sus errores.



2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO



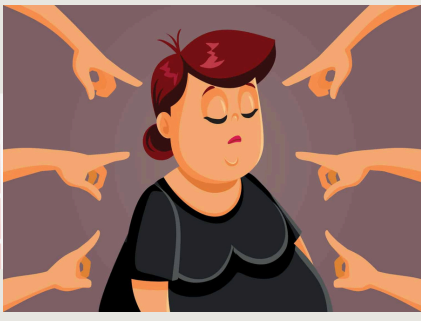
- El autoconcepto afectivo-emocional: Cómo se ve una persona a sí misma en cuanto a ajuste emocional o regulación de sus emociones.
- El autoconcepto ético/moral: Hasta qué punto una persona se considera a sí misma honrada.
- El autoconcepto de la autonomía: La percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su propio criterio.
- El autoconcepto de la autorrealización: Cómo se ve una persona a sí misma con respecto al logro de sus objetivos de vida.

2.1.2 AUTOESTIMA

- Es el conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que una persona tiene sobre sí misma. Representa una actitud que implica aceptar, respetar y valorar las características personales, tanto físicas como psicológicas, y que influye en la manera de pensar, sentir y actuar.

La autoestima se construye a lo largo de toda la vida a partir de múltiples factores, especialmente de la relación con la familia y el entorno social.





2.1.3 FACTORES COGNITIVOS

Implica un proceso continuo que abarca los saberes que una persona adquiere sobre sí misma a lo largo de su vida.

El autoconocimiento es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

- Hipergeneralización
- Autoacusación
- Personalización
- Lectura del pensamiento.



2.1.4 FACTORES AFECTIVOS

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

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

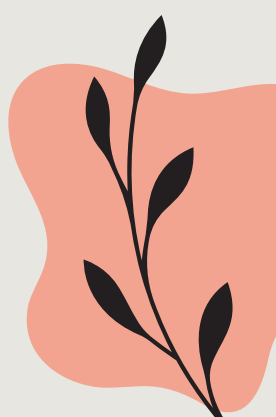
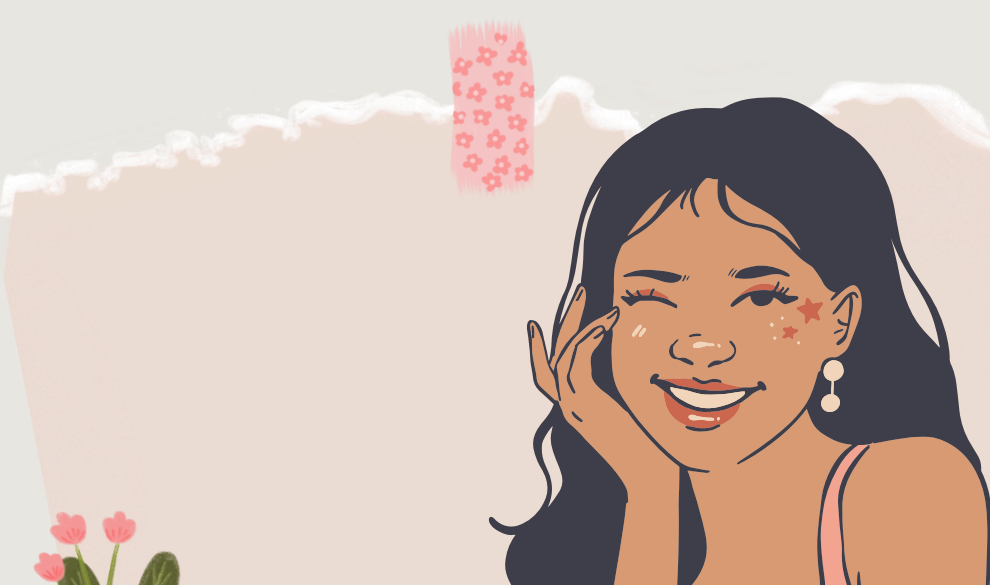
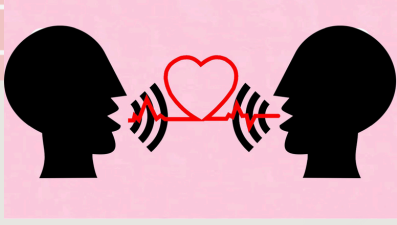


2.1.5 FACTORES DE COMPORTAMIENTO

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 a lo que piensas.

Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas, por ejemplo:

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.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.



BIBLIOGRAFIA

Morin, A. (2023, 6 noviembre). Qué es el autoconocimiento. Understood.
<https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness>

(s.f.). Recuperado de
<https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/18609/Autoconcepto.pdf?sequence=2>

Gómez, M. I. (2024, 9 diciembre). Autoestima - Concepto, alta y baja, y cómo mejorarla. Concepto.
<https://concepto.de/autoestima/>

Universidad del sureste.2025. Antología de Proyección profesional .PDF