

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

CUADRO SINÓPTICO

DOCENTE: VICTOR ANTONIO GÓNZALES SALAS

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

OCTAVO CUATRIMESTRE

FEBRERO, 2025

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL



CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

Definición: Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo,

En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro. El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, es decir, es una representación mental de uno mismo o

AUTOESTIMA

Básicamente 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, o la percepción evaluativa de uno mismo

Dimensión de la autoestima:
Dimensión ética, física, afectiva, social.

ASERTIVIDAD

Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. P

Por lo tanto, una persona asertiva no es ni agresiva ni pasiva.

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.

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.