

INFORME DE AUTOCONOCIMIENTO



Estudiante: Jarama Ayllón Leonardo Justin

ld: 1449056

Bloque: 202410-Spsu-866-Tec-Nrc_28706

Carrera: Desarrollo De Software

Instructora: Jenny Rosario Olaza Garibay

Curso: Desarrollo Humano

Tema del Trabajo: Informe de Autoconocimiento

Semestre: IV

CONTROL DEL EGO

Independencia y control de máscaras:

Puedo entender que tengo una capacidad de mantener una identidad independiente y manejar mis máscaras sociales, pero que también hay áreas donde podría mejorar.

1. Me observo:

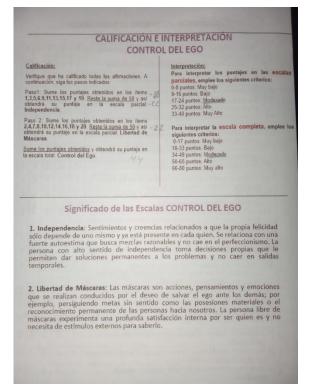
Analizo cómo actúo en diferentes situaciones y me pregunto por qué uso esas máscaras.

2. Expreso mi yo:

Comparto mis sentimientos, deseos y opiniones con honestidad, aceptar mi individualidad

3. Me conozco:

Exploro mis valores, intereses y talentos cuanto más me conozca, más fácil será construir una identidad más personal.

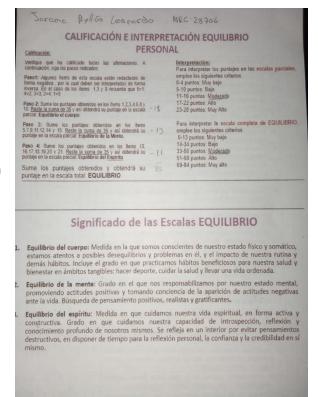


EQUILIBRIO PERSONAL

Equilibrio de Cuerpo, mente y espíritu

Asumo que mi equilibrio actual es moderado y requiere mejoras. Exploraré diferentes áreas de mi vida, adoptando nuevas prácticas y estableciendo metas realistas para cultivar un mayor bienestar.

Dedicaré tiempo y esfuerzo a cuidar mi salud física, fortalecer mi manejo del estrés y profundizar mi conexión espiritual. Este viaje hacia una vida más plena y equilibrada requiere compromiso, acción y dedicación. Estoy seguro de que lograré un estado de bienestar integral en cuerpo, mente y espíritu.

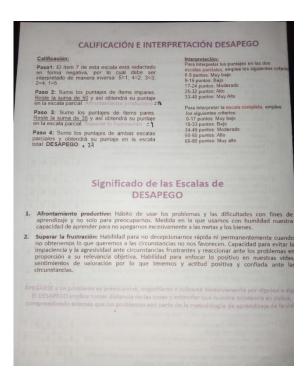


DESAPEGO

la frustración y afrontamiento productivo

requiere un compromiso constante para practicar y dedicar tiempo a mejorar las habilidades de manejo de la frustración, espero mejorar con los siguientes aspectos:

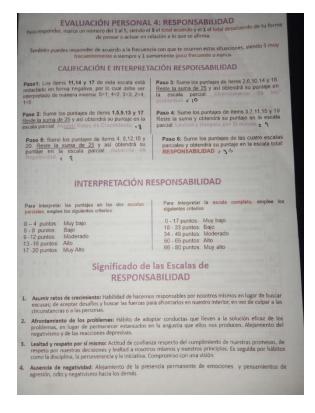
- 1. Paciencia: Aprender a ser paciente consigo mismo y con los demás.
- 2. Apoyo: Buscar ayuda de amigos, familiares o profesionales cuando sea necesario.
- 3. Autocuidado: Dedicar tiempo a actividades que relajen y recarguen las energías.



RESPONSABILIDAD

Comprendo que mi responsabilidad es baja, para mejorarla tengo que:

- 1. Establecer metas: Definiré objetivos claros y alcanzables relacionados con la responsabilidad.
- 2. Cumplir con mis obligaciones: Seré puntual, completaré tareas y respetaré plazos.
- 3. Gestionar mi tiempo de forma eficiente: Priorizaré tareas y evitaré la procrastinación.
- Aprender de mis errores: Utilizaré mis experiencias pasadas para mejorar mi responsabilidad en el futuro.



TRABAJO EN EQUIPO

Mi puntaje moderado bajo en un test de trabajo en equipo indica que debo mejorar mis habilidades de colaboración y comunicación.

Para lograrlo, me enfocaré en:

- Comunicación efectiva: Expresar ideas claramente y practicar la escucha activa.
- Contribución y compromiso: Aportar ideas, comprometerme con decisiones y ser flexible.
- Manejo de conflictos: Encontrar soluciones que satisfagan a todos.
- Empatía: Comprender mejor los puntos de vista y sentimientos de mis compañeros.

Para mejorar, puedo:

- Buscar oportunidades para trabajar en equipo.
- Buscar orientación de mentores.
- Reflexionar sobre experiencias pasadas.

EVALUACIÓN PERSONAL 5: TRABAJO EN EQUIPO

Para responder, marca un número del 1 al 5, siendo el 5 el bada acuerdo y el 1 el total desacuerdo de tu form de pensar o actuar en relación a lo cue se afirma. También puedes responder ce acuerdo a la frecuenca con que te ocurren e asta situaciones, siendo 5 muy frecuentemente o siempre y 1 sumamente poco frecuente o nunca.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN

Paso1: Los îtems 4,7,15,18,19,20 y 25 de esta escala estă redactado en forma negativa, por lo cual debe ser interpretaco de manera inversi. 5=1; Dar soporte asumiendo un papel gennoial. 14

Paso 2: Sume los puntajes de items 1,6,1116,21 23. obtendrá su puntaje en la escala parcial: Definir metas claras. 14

Paso 5: Sume los puntajes de items 4,9,1419 y 24 así oblendrá su puntaje en la escala parcial: Dedicarse a los Miembros del Equipo. 14

Paso 6: Sume los puntajes de litems 5,10,15,20 y 25 así oblendrá su puntaje en la escala parcial Valorar las contribuciones. 14

Paso 6: Sume os purtajes de las cinco escalas parciales y obtendrá su puntaje en la escala total de TRABAJO EN EQUIPO 70

INTERPRETACIÓN TRABAJO EN EQUIPO

Para interpretar los puntajes en las escalas parcales, emplee llos siguientes criterios: