



Universidad Del Sureste

Licenciatura en Medicina Veterinaria y
Zootecnia

8^{vo} Cuatrimestre

L.N.: Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Proyección profesional

Carlos Ernesto Beltrán López

M.V.Z.

18/01/22

Autoestima.

Es una clase de automotivación que nos ayuda a estar bien con recursos mínimos, nos ayuda a alcanzar objetivos y sentirnos bien.

Trato de ver el lado ^{bueno} a toda situación.

Adepto al cambio

Aprendo rápido

Sé cocinar

Trato de ayudar siempre que puedo.

✶ Como no sé decir "No"

Uff... finalmente me he hecho flojo

¿Qué es la autoestima laboral? Es la percepción que tenemos de nuestro desempeño en el trabajo y se suele medir en base a lo que creemos que hacemos y lo que creemos que deberíamos hacer.

¿Por qué es importante tener buena autoestima laboral? Los personas con baja autoestima a menudo dudan de sus decisiones y capacidades y siempre buscan la aprobación y validación, tanto de su jefe como de sus compañeros. Esto puede entorpecer su desempeño, nublar su juicio e, incluso, llegar a paralizarlos.

Beneficios.

- Una buena autoestima nos da confianza
- Sentirnos más confiados en tomar las acciones

- 18/10/21
- Nuestra actitud será una proactiva y una sentiresca capaces de afrontar más retos o tomar decisiones.

Recomendaciones para encontrar la confianza laboral.

- Trabaja en la confianza a diario y no dudes en tus habilidades.
- Aprende constantemente.
- Presta atención a tu lenguaje corporal.
- Concéntrate en tus fortalezas y conoce tus debilidades.
- Cambia de actitud: empoderate.