

**Nombre del alumno: Jesús Imanol Vera Pérez**

**Nombre del catedrático: Lic. Sandy Naxchiely Molina**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del trabajo: super nota**

**Materia: Proyección profesional**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.



# ASERTIVIDAD



## DEFINICIÓN

Habilidad de expresar que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos

## CARACTERÍSTICAS

Esta satisfecho con sus resultados

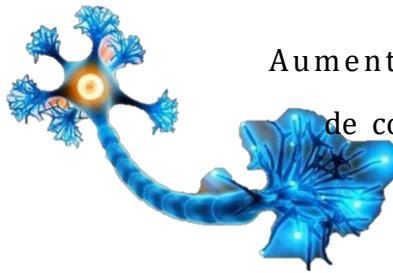
Expresa su opinión libremente

## CONSECUENCIAS

Ayuda a mantener relaciones interpersonales mas satisfactorias

Mejora el autoestima

No generaliza



Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos

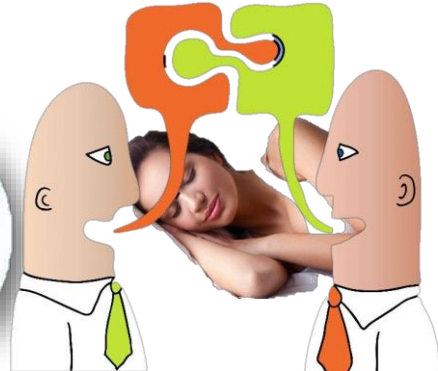


# COHERENCIA



## DEFINICIÓN

Persona que actua de acuerdo a sus principios y valores



## EN QUE SE BASA

En principios sociales, familiares y religiosos

## CARACTERÍSTICAS

Susceptibilidad

Flexibilidad

Diferencia entre el bien y mal

Transmite sinceridad

# IMAGEN IDEAL VS IMAGEN

## PROYECTADA

### IMAGEN IDEAL

Proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado



Se convierte en una voz interna que se observa y te dice lo que sí y no

La imagen ideal y la real trabajan juntas para crecer



### IMAGEN PROYECTADA

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes

## ¿CÓMO ACERCAR LA IMAGEN REAL A LA IDEAL?

- 1) Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas: haz una revisión del concepto que tiene de ti



- 3) Consigue que te vista tu guía interno más crítico que tu

- 5) En cuando percibas frustración porque no consigues lo que quieres ser lo que quieres

- 7) Se flexible con los "resultados negativos" son sólo eso

- 2) La imagen proyectada no es mala: revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas vivir

- 4) Reescribe lo que quieras que sea distinto en tu diario de vida

- 6) Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan trementos

- 8) Dibuja en un papel tu imagen real y tu imagen ideal con un espacio en medio

## BIBLIOGRAFIA

UDS. Universidad del Sureste. 2021. Antología de proyección profesional. Recuperado el 12 de marzo del 2022.