

Nombre del alumno: Shunashi Vinissa Medina Castillo

Nombre del catedrático: Lic. Sandy Naxchiely Molina

Licenciatura: enfermería

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Proyección profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "B"

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

No generaliza

CONSECUENCIAS

Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias

Mejora el autoestima

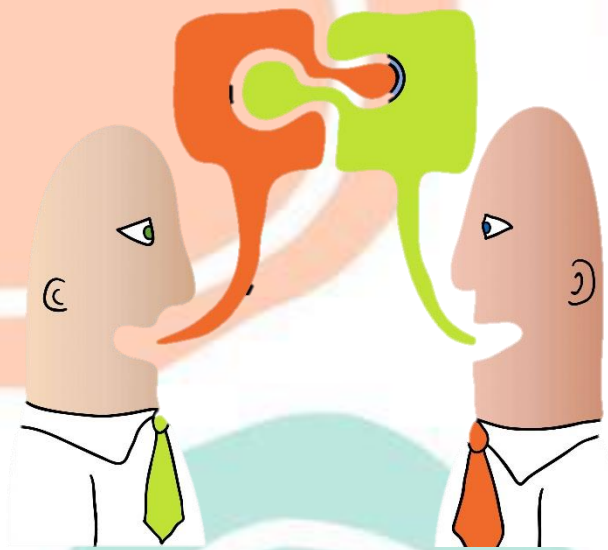
Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos



COHERENCIA

DEFINICIÓN

Persona que actúa 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
- 2) La imagen proyectada no es mala: revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas vivir
- 3) Consigue que te vista tu guía interno más crítico que tu
- 4) Reescribe lo que quieras que sea distinto en tu diario de vida
- 5) En cuando percibas frustración porque no consigues lo que quieres ser lo que quieres
- 6) Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tementos
- 7) Se flexible con los "resultados negativos" son sólo eso
- 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.