JENFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ
VICTOR ANTONIO GONZALES
PROYECCIÓN PROFESIONAL
UNIVERCIDAD DEL SUR
NUTRICION

# PROYECCION PROFESIONAL

## Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones

## 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

.

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

## Autoestima.

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

## 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

hecho se generaliza y se crea una regla universal

Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula

Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la Autoeficacia

La autoeficacia está asociada a varios tipos de problemas psicológicos y emocionales, como los miedos irracionales a ciertas situaciones u objetos

## Factores afectivos.

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona

## Factores de Comportamiento.

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica

El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones

El autoconcepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad

## Análisis de la motivación como un factor de logro

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando por ende.

## Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza

necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa que no sea, comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo