



Universidad DEL SURESTE

Nombredelalumno: Cristian Sebastián
Hernández gordillo

Nombredelprofesor: ALEJANDRA
TORRES LOPEZ

Materia: Proyección profesional
Grado: 8vo

10 de febrero del 2024 Salto de sección (página siguiente)

HABLEMOS SOBRE PROYECCION PROFESIONAL

AUTOESTIMA



LA AUTOESTIMA ES UNA HABILIDAD QUE CONSISTE EN RESPETARSE, APRECIARSE Y VALORARSE A SÍ MISMO. SU SIGNIFICADO PRINCIPAL SE BASA EN LA CONFIANZA O EFICACIA DE NUESTROS PENSAMIENTOS QUE NOS LLEVEN A TOMAR LAS DECISIONES MÁS ADECUADAS EN NUESTRA VIDA Y PERMITAN A SU VEZ EL CAMINO A LA FELICIDAD.

PORQUE ES IMPORTANTE

Es muy importante desarrollar o realizar actividades de forma diaria que nos lleven a consolidar una estable y buena autoestima, pues al sentirnos bien con nosotros mismos, eso influye de manera significativa en nuestro comportamiento, en la forma de relacionarnos con los demás y/o establecer relaciones interpersonales adecuadas.

¿Qué es necesario para desarrollarla?

Hay una serie de factores que son importantes considerar en el desarrollo de la autoestima, por ejemplo:

-El autoconocimiento: Debemos conocernos tal y como somos, identificando con realismo nuestras fortalezas y debilidades.

-La autoaceptación: Es importante aceptarnos de una manera incondicional, de esta manera podremos sentirnos seguros y confiados al momento de desenvolvernos en diferentes contextos.



FACTORES COGNITIVOS

La percepción: Es la capacidad que tiene la persona de recibir la información externa a través de sus sentidos y de poder combinarla con sus experiencias y conocimientos pasados e historia personal. Es a través de la percepción que la persona percibe el mundo y juega con posibilidades para poder satisfacer sus necesidades tanto físicas como emocionales, mentales y espirituales. Es necesario, como primer requisito para iniciarse en procesos creativos, tener una actitud de apertura, sin juicios de valores previos, que sea capaz de cuestionar viejos paradigmas y de romper esquemas que puedan bloquear el proceso creativo e incluso limitar la posibilidad de ver nuevas alternativas

FACTORES COGNITIVOS

El proceso de conexión: Las ideas originales surgen de establecer nuevas relaciones con ideas existentes, transformando la información establecida o añadiendo detalles a situaciones conocidas, como la codificación, la combinación, la comparación selectiva y requerida en procesos creativos. Parnes dice "Lo genial es encontrar la conexión" ya que este proceso posibilita la conceptualización y relación de datos existentes para generar nuevas ideas. En el proceso creativo pescar las ideas de los otros e integrarlas al propio conocimiento, imaginación y experiencia, aumenta las posibles de ideas innovadoras, ya que "nada" viene de la "nada".

Factores afectivos: Las emociones son poderosas, son energía pura que dirigen los pensamientos a la persona y al mundo, todos los procesos creativos se nutren de las emociones, éstas pueden provocar movimiento o bloquear los procesos, así como crear de forma positiva, constructiva o de forma negativa y destructiva.

La imaginación es una herramienta poderosa para activar el pensamiento creativo, como lo decía A. Einstein "es más importante la imaginación que el conocimiento ya que la imaginación no tiene límites y el conocimiento si los tiene.

