



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: PROYECCIÓN PROFESIONAL

Parcial: 2

Nombre de la Materia: PROYECCIÓN PROFESIONAL

Nombre del profesor: Yaneth del Rocío Espinosa Espinosa

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8



# Proyección personal y profesional



## 2.1.2 Autoestima.

Es el amor que una persona tiene por sí misma, independientemente de lo que pueda hacer o tener.



### Incluye

Todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades. Disfrutar de nuestros logros sin soberbia.

### Dimensiones de la Autoestima.

#### • Física:

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente



#### • Afectiva:

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás en lo negativo y en lo positivo.



#### • Social:

Capacidad de enfrentar situaciones sociales y pertenecer a un grupo o comunidad.



#### • Académica:

Es la autopercepción de la capacidad de enfrentar las exigencias de los estudios y valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.



#### • Ética

Sentirse una persona buena y confiable, segura, sin dañar su identidad.



### Características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerancia a frustraciones.
- Entusiasta.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.



### Características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa.
- Tiene complejo de inferioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás



## 2.1.3 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.



### Concepto relacionado a la evaluación de las habilidades:

### Autoeficacia:

Se refiere a las valoraciones de las capacidades personales, la confianza y hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales.





# Proyección personal y profesional



## 2.1.4 Factores afectivos.

Se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes



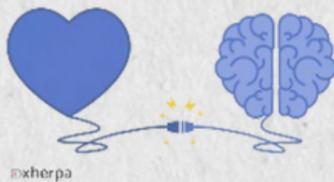
## Definiremos el Afecto

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás



## Las emociones

Son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.



## 2.1.5 Factores de Comportamiento.

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.



Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas



1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, y afecto.
4. Defensa de derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

## Fuentes de consulta:

- Universidad del Sureste. (2024). Libro de PROYECCION PROFESIONAL. Recuperado el 10/02/2024, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f0e630bad112fee5dfcdda2b7dd8b1c4-LC-LNU806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>