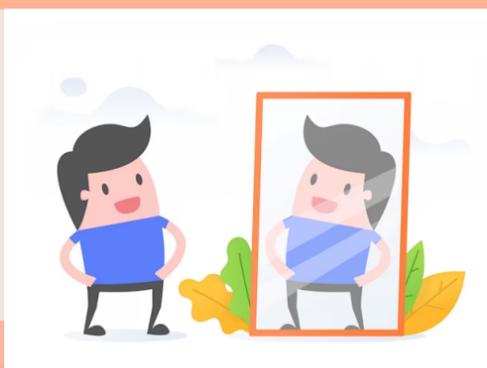


Proyección Personal y Profesional

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.



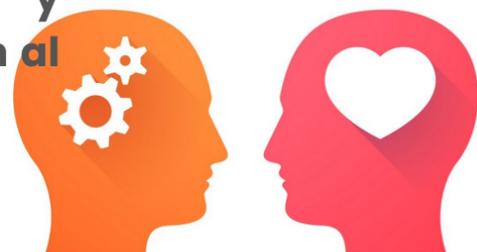
AUTOESTIMA

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por si misma; para otros, es el conjunto de las actividades hacia si mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



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, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.



FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Además es justo anotar que las emociones y los efectos están involucrados en la concepción de uno mismo.



FACTORES DE COMPORTAMIENTO

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

- Iniciar y mantener conservaciones.
- Hablar en público.
- Expresión de amor, agrado y afecto.
- Pedir favores.



VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen.

- Cortesía y buena educación.
- Dominio de si mismo.
- Serenidad.
- Saber escuchar.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

LIC. YANETH DEL ROCIO ESPINOSA ESPINOSA.

11-02-24. COMITAN DE DONMIGUEZ.