



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Yaneth del  
Rocío Espinosa Espinosa**

**Nombre del trabajo: super nota**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: 8Vo. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de febrero del 2024

# SALUD MENTAL PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y miedos que se tienen.



Es un concepto dinámico que engloba autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

Es un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones.



Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.



## AUTOESTIMA

Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.



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



## FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a qué tan bien o mal evaluas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.



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.



## ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO



La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo.



La motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

Universidad de sureste, antología de proyección profesional, recuperado el 09 de febrero del 2024, paginas 38-50

[\\*f0e630bad112fee5dfcdda2b7dd8b1c4-LC-LNU806 PROYECCION PROFESIONAL.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/*f0e630bad112fee5dfcdda2b7dd8b1c4-LC-LNU806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf)  
(plataformaeducativauds.com.mx)