



Nombre de alumno:

Edson Daniel De Leon Dominguez

Nombre del profesor: Claudia Gordillo

Nombre del trabajo: Mapa mental

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8°

Grupo: LEN

Comitan Chiapas 09 marzo de 2024



CONFIANZA EN SI MISMO:

Esto supone mostrar confianza en las propias capacidades, decisiones y opiniones, incluso ante las dificultades que puedan presentarse.



Autocontrol:

Es la capacidad de mantener bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo y sentimientos, evitando las consecuencias negativas sobre la propia conducta.

VISION POSITIVA

Es esperar que las cosas irán razonablemente bien y que podremos afrontar las dificultades y obstáculos desde la confianza que pueden tener remedio. Supone confiar en que los demás harán su parte del trabajo para que las cosas ocurran.



COMPETENCIAS PERSONALES

ASERTIVIDAD

Es mostrar convicción y firmeza en las ideas y objetivos propios, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo, expresando de forma adecuada nuestras emociones, ideas u opiniones frente a otras personas. |



GESTION DEL ESTRES:

Implica Autocontrol y gestión de nuestros recursos ante situaciones de alta exigencia. Supone tomar decisiones y establecer prioridades ante una agenda cargada y con el tiempo en contra.

