Proyección personal y profesional.

Conocimiento de sí mismo.

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

autoestima

Factores Cognitivos.

Factores afectivos.

Factores de Comportamiento.

Análisis de la motivación como un factor de logro.

Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.

El conocimiento de sí mismo

es una noción sobre las capacidades

autoconcepto

es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo

Burns

conceptualización de la propia persona hecha por el individuo,

es decir

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas

Autoestima

es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo

Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor

Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa.

Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo, en base a una elevada dosis de compromiso con la empresa.

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal

Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente

Filtrado. Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo

Personalización. Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás.

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

si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada, nuestros defectos y errores

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos

El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción”

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.



Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias.

Intensos y centrales: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.