



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROYECCION PROFESIONAL

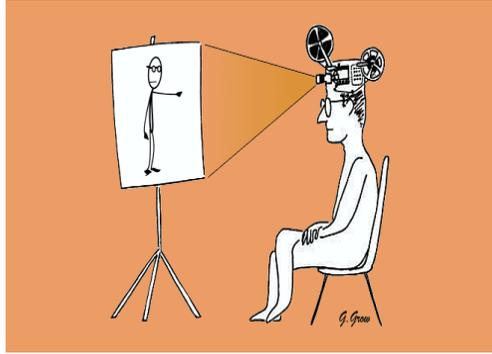
LIC. GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA

TRABAJO REQUERIDO:
SUPERNOTA

POR: S.T.L ERIKA NOEMI
ALEMAN RODRIGUEZ

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS. PSICOLOGIA OCTAVO
CUATRIMESTRE

Proyección personal y profesional.



La proyección personal y profesional es un tema importante en la vida de cualquier individuo. Se refiere al conocimiento de sí mismo, es decir, a la percepción que tenemos de nuestras capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores. Este concepto es dinámico y está influenciado por nuestro entorno y por nuestra propia identidad. Conocerse a sí mismo es fundamental para alcanzar una vida plena y satisfactoria, ya que nuestro autoconcepto es determinante en todas nuestras acciones, incluyendo el aprendizaje.

Conocimiento de sí mismo.



El conocimiento de sí mismo, también conocido como autoconcepto, se refiere a la imagen o representación que tenemos de nosotros mismos. Este proceso está influenciado por nuestro entorno y por nuestra propia percepción de nuestro yo. Es una noción altamente estable, aunque puede modificarse a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria, ya que nuestro autoconcepto es determinante en todas nuestras acciones, incluyendo el aprendizaje.

Autoestima



La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás. Se trata de afirmar el ser humano falible, único y valioso que merece respeto y consideración, reconociendo siempre la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, sino de vivir abierta y atentamente a los demás.

Automensajes



Los automensajes son las verbalizaciones mentales dirigidas a uno mismo. Los "automensajes-yo" expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia uno mismo, afectando directamente la autoestima y la autoaceptación. Es importante aprender a reconocer y cambiar los automensajes negativos por positivos para mejorar nuestra autoestima.

Desarrollo de la autoestima



Aunque la formación de la autoestima comienza desde que nacemos, es posible elevarla a cualquier edad. Depende de la voluntad y perspectiva de éxito que tengamos. Se sugiere un esquema de tres fases: afirmación recibida, afirmación propia y afirmación compartida. Es importante recibir y disfrutar del aprecio y aceptación de los demás, aprender a afirmarse uno mismo y compartir esa afirmación con los demás.

Dimensiones de la autoestima



La autoestima tiene una dimensión física, que se refiere a sentirse atractivo físicamente y cuidar de la salud y apariencia personal. También tiene una dimensión emocional, que implica comprenderse y perdonarse a uno mismo, expresar sentimientos y defender nuestros derechos sin dañar a los demás. Ambas dimensiones son importantes para tener una autoestima saludable.