

El futuro digital es de todos

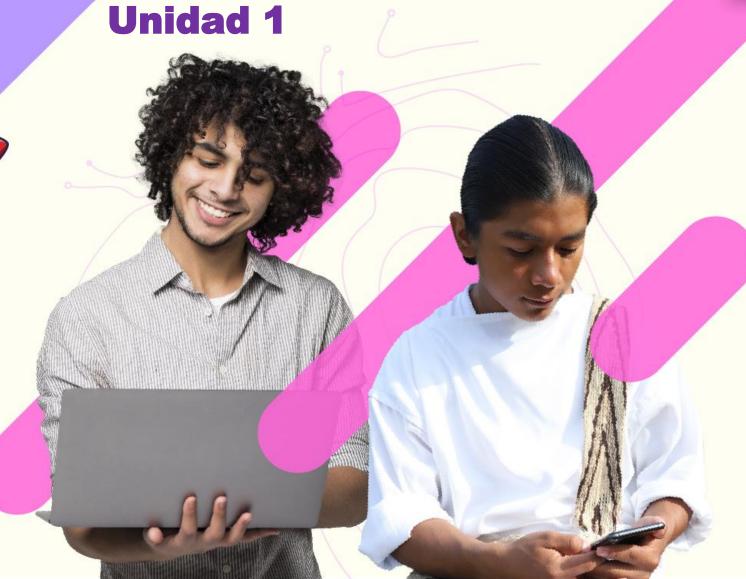
MinTIC

Gerencia del Ser

















Concepto propio – Autoconcepto

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.











Concepto propio

¿Qué concepto tienes de ti? ¿Cómo te defines?

pienso que soy un poco niño, como que no me veo tan atractivo o agraciable. por otro lado creo que tengo grandes cualidades que me permiten relacionarme con los demas como la empatia, el respeto y la gente me aprecia por eso. Me siento a veces bien con mi cuerpo, pero hay cosas que jusgo como mi sonrisa y mi cuerpo. Tambein me veo inteligente, capaz y valiente porque he vivido experiencias que me han hecho mejor persona. A veces me siento como vulnerable a ser burlado, a veces siento poco confiado de mi mismo.

Expectativas

¿Cuáles son tus expectativas?

tengo varias coomo superar mis miedos, las de cultivar mi bienestar fisico y mental, ser un gran profesional en lo que me dedico, ser mas sencillo y simple con mi forma de vida.d









Proyecto de vida

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que quieres de la vida Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal

Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal.

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima

Utilidad del proyecto de vida

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro

Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas

https://tomi.digital/es/113817/proyecto-devida?utm_source=google&utm_medium=seo





Pasos para hacer un proyecto de vida

1. Analiza tus expectativas

2. Determina tus valores

respeonsable / generoso / amigable / empatico /

3. Comprende aquello que te frena

miedos, creencias, el que diran,

4. Determina tus necesidades

necesidad de autocuidado, de bajar estres, de poner en practica mis capacidades

5. Transforma tus necesidades y valores en cadenas de acción

responsabilidad en mi autocuidado, empatia me llevara a poner en practica mis capacidades.

- 6. Reflexiona sobre el rol que jugarán otras personas en tu vida
- 7. Aplica tu plan de vida y monitorízalo
- 8. En caso de que la situación te desborde, acude a terapia psicológica

