

PRONTUARIO



Código: DPA-101

Autopercepción y estima funcional

Horas: 40

Prerrequisitos: Ninguno

Descripción:

La auto percepción supone la observación de nuestro ser; emociones, deseos, sentimientos, etc., y de nuestro contexto, es decir, identificar nuestras conductas, actitudes y las circunstancias de nuestro entorno, de manera que ello nos permita formarnos una opinión precisa aunque no exacta de nosotros mismos.

Importancia:

El autoconocimiento es fundamental para fortalecer los estados de conciencia positivos. La desconexión de las necesidades reales conduciría a la ansiedad y la depresión o, en el mejor de los casos, a la insatisfacción personal.

Objetivo:

El concepto que tienes de ti mismo es uno ahora pero tiene todo el potencial para ser moldeado. Te enseñaremos como y te daremos las herramientas. Vivimos tiempos de cambio y la autopercepción es vital para la adaptabilidad.