

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

CONOCIMIENTO A SI MISMO

(autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores.

El Autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo.

Conocerse a si mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria.

BURNS (1990)

Nos dice que el autoconcepto es la conceptualización de la propia persona hecha por el individuo



ETAPAS DEL AUTOCONCEPTO (HENSON Y ELLER, 2000)

- 1.- Infancia
- 2.-Niñez temprana
- 3.-Preescolar
- 4.-Primaria
- 5.-Adolescencia

AUTOESTIMA

Básicamente es el conjunto de las actitudes del individuo o percepción evaluativa de uno mismo.



LAS AES DE LA AUTOESTIMA

Aprecio: se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona

Aceptación: Tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto: Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hasta uno mismo.

Atención: Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.

APRENDAMOS A DESARROLLAR NUESTRA AUTOESTIMA

- Afirmación recibida
- Afirmación propia
- Afirmación compartida



DIMENSIONES DEL AUTOESTIMA

Dimensión física (sentirse atractivo)

Dimensión efectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás.

Dimensión social:

FACTORES COGNITIVOS

Las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.



FACTORES COGNITIVOS

Las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

DISTORSIONES COGNITIVAS

1. Hipergeneralización
- 2.- Designación global.
- 3.- Filtrado.
- 4.-Pensamiento polarizado o absolutista.
- 5.- Autoacusación.
- 6.- Personalización.
- 7.- Lectura del pensamiento.
- 8.- Falacias del control.

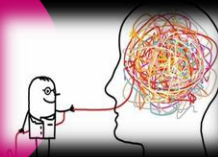


FACTORES AFECTIVOS.

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.

FACTORES COGNITIVOS DE COMPORTAMIENTO.

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



ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando por ende, un autoconcepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima «Hernández Madrigal».

PIRÁMIDE DE MASLOW

NECESIDADES:

Autorrealización.
Autoestima
Sociales
Seguridad
Fisiológicas o Básicas.



VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen.

- Cortesía y buena educación
- Dominio de sí mismo
- Serenidad

PERFIL PROFESIONAL

El concepto de perfil profesional tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones.

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.



IDENTIDAD PROFESIONAL.

Julia Evetts (2003: 32): La identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

El desarrollo profesional es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones.

- Modelos de ciclo de vida.
- Modelos basados en la organización.

SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998):

- Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.
- Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.
- Identifican objetivos profesionales.
- Diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos.