



Mi Universidad

RESUMEN

Nombre del Alumno: Julissa Cárdenas Rodas

Nombre del tema: Proyecta su prospectiva académica y profesional

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Víctor Antonio González Salas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8vo

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo y por el concepto de propio yo. El auto concepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

Análisis de los factores relacionados con el auto concepto. Autoestima. Las «Aes» de la Autoestima. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor. Estas cuatro primeras, implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las voces interiores. En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia.

La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás. Hablando de voces interiores, es conveniente que nos refiramos a auto mensajes, que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos. Los auto mensajes que versan sobre nosotros mismos se llaman auto mensajes, para distinguirlos de los que se refieren a otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros. Los auto mensajes expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra auto aceptación.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

Es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Afirmación recibida. Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente. Afirmación propia. Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada. Afirmación compartida. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona. Dimensiones de la Autoestima.

Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas. Ello permite mostrar sentimientos positivos al relacionarse con otras personas.

Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad. Una o un joven que se siente presionada de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona. Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la

Autoeficacia se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales. 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. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo. Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

Pero lo importante es que en el concepto de uno mismo, se ve afectado por el estado de ánimo, si es de felicidad, tenderemos a valorarnos más positivamente, estaremos conformes con nuestro aspecto, juzgaremos nuestras habilidades y destrezas más equánimamente, etcétera. Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas. El ser humano aumenta su auto concepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitan afrontar retos de manera efectiva, a continuación se enlistan algunos de los comportamientos observados en las personas que muestran una alta autoestima. El auto concepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.

Algo que debe quedar claro es que el auto concepto se construye y se desarrolla, es decir, va cambiando siempre, pero lo importante es comprender su trascendencia en la vida, eso permite relacionarse con otros de manera exitosa. Análisis de la motivación como

un factor de logro. La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares. 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 auto concepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima Hernández Madrigal.

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo. El término motivación se deriva del verbo latino moveré, que significa moverse, poner en movimiento o estar listo para la acción. Entonces, podemos decir que la motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia. La motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano. Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior, según el autor más reconocido y mencionado en los textos, a continuación encontrarás con más detalle a qué se refieren los diferentes niveles. Básicas. En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa que no sea, comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo.

Cuántas veces no te has encontrado en situaciones en donde, por más que te esfuerzas en poner atención a algo, si tienes sueño o hambre, no lo logras. Del ser humano se dice que es social en su origen, pues desde que nace requiere del cuidado y atención de los demás, y aprende, de observar a otros, algunas de las conductas básicas. Las personas buscan la compañía de otros y hacen lo necesario para ser aceptados, identificarse con algún grupo en especial, por supuesto que ésta es una característica mucho más evidente en la adolescencia pero no deja de ser importante a lo largo de la vida, así que hacemos lo que se requiera para ganar en simpatía y admiración, buscando la pertenencia a un grupo. Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades, y supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas, por lo que puede pensarse en el deseo de superación de las propias capacidades.

Por supuesto que los riesgos que decides tomar deben estar en proporción con tus habilidades y destrezas, las metas y los objetivos, pensando en obtener beneficios con miras de una vida mejor. Claro está que el enfrentar riesgos puede generar miedos que se pueden vencer poniendo en práctica lo siguiente. Incrementar gradualmente el nivel de confianza, aceptando riesgos pequeños y ganando batallas pequeñas.

Las metas pueden ser de

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años, requieren una mayor paciencia pues sus resultados no son inmediatos y el riesgo es mayor. Valores personales a cuidar y perfeccionar. Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra

imagen. Cuando nos dirigimos al otro con amabilidad y educación, generalmente vamos a recibir la misma respuesta.

Transmitir serenidad en situaciones de crisis puede contribuir a encontrar mejores soluciones. Siempre, en todo momento, es aconsejable demostrar nuestra educación y templanza, respondiendo en forma apropiada y aceptando con diplomacia la razón del interlocutor, esto le hará salir airoso de una conversación. Esto demuestra descortesía y hace que transmitamos una imagen muy inadecuada. La persona discreta transmite seguridad y lo contrario es percibido como peligroso en cualquier relación.

Es responsabilidad de las entidades educativas de todos los niveles desarrollar el perfil profesional de sus graduados que satisfagan las demandas de la sociedad. Los autores de este trabajo, entienden por perfil profesional al conjunto de rasgos y capacidades que pueden estar presentes en personas que no poseen educación formal en un campo del saber, pero sí cuentan con competencias y con conocimientos que las habilitan a desempeñarse en una tarea. El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción. Identidad Profesional.

La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales, y de la pertenencia a asociaciones profesionales y sociedades en las que aquellos que ejercen una misma profesión desarrollan y mantienen una misma cultura de trabajo. La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social. Esto se da también en el periodo de la formación profesional.

Relación entre identidad personal y vida profesional

Esto se consigue cuando el profesional se plantea de forma radical su relación con el tiempo y con ello «orienta su proyecto de vida personal, su vida familiar, su compromiso ciudadano y su carrera profesional». Resalta el significativo argumento del autor, con el cual estamos plenamente de acuerdo, acerca de que la universidad tiene la posibilidad de organizar sus responsabilidades como «espacio de identificación» en la construcción de la identidad personal y profesional, y puede tener en la ética profesional un instrumento para que los alumnos se planteen la autenticidad de su vocación, la coherencia de sus decisiones profesionales y la forma en la que administran corresponsablemente las oportunidades que les ofrece su formación.

Desajustes en la identidad profesional

En las sociedades actuales se han multiplicado los problemas de identidad profesional. La formación inicial ya no representa necesariamente una etapa final, sino apenas la entrada al mundo laboral y a una formación permanente. Por ello, los principios de la ética profesional de nivel general son tan importantes, porque puede haber cambios significativos en la trayectoria profesional de los individuos.

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. Es importante señalar que existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor. Modelos de ciclo de vida. También sostienen que las profesiones pasan por varias fases, sin embargo, afirman que el desarrollo profesional implica aprendizaje de los trabajadores para realizar tareas definitivas.

Cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar por las etapas profesionales y en qué punto desean regresar a una fase anterior. Un buen ejemplo son los asesores de dirección que trabajan en el proyecto de una empresa durante varios años y, cuando está terminado, se trasladan a otra compañía con un proyecto completamente distinto.

Sistemas de desarrollo profesional

Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa. Desde la perspectiva de la empresa, la planificación profesional reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación, identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas.