

Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.

Nombre del tema: proyección personal y profesional.

Parcial: 2°.

Nombre de la Materia: proyección profesional.

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 8°.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 09 de febrero del 2024.

Proyección personal y profesional.

Conocimiento de sí mismo.

(Autoconcepto)
Noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

- Autoestima.
- Autovaloración.

Etapas del autoconcepto (Henson y Heller).

- Infancia.
- Niñez temprana.
- Preescolar.
- Primaria.
- Adolescencia.

Autoestima.

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

Las Aes de la autoestima.

- Aprecio auténtico de uno mismo.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones.
- Afecto.
- Atención.

Factores cognitivos.

Formación del concepto que se tiene de uno mismo.

- Basado en experiencias adquiridas.
- Creencias formadas por las experiencias (habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites).

Distorsiones cognitivas.

- Hipergeneralización.
- Designación global.
- Filtrado.
- Pensamiento polarizado.
- Autoacusación.
- Personalización.
- Lectura del pensamiento.
- Falacias del control.

Factores afectivos.

Se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes.

Factores de comportamiento.

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

Proyección personal y profesional.

Conductas asertivas.

- Iniciar y mantener conversaciones.
- Hablar en público.
- Expresión de amor, agrado y afecto.
- Defensa de los propios derechos.
- Pedir favores.
- Rechazar peticiones.
- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.
- Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Petición de cambios en la conducta del otro.
- Afrontamiento de las críticas.

Análisis de la motivación como un factor de logro.

Es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia.

Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.

Estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.

Importancia de las metas.

- Dirigen nuestra acción.
- Activan el esfuerzo.
- Aumentan la persistencia.
- Fomentan el desarrollo de estrategias nuevas.

Abraham Maslow.

- Necesidades fisiológicas.
- Seguridad.
- Necesidades sociales.
- De prestigio.
- De autorrealización.
- Reto.

Pueden ser

- Corto plazo.
- Mediano plazo.
- Largo plazo.

Proyección personal y profesional.

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

- Cortesía y buena educación.
- Dominio de sí mismo.
- Serenidad.
- Saber escuchar.
- La comprensión.
- Discreción.

Valores que nos ayudan a consolidar nuestra imagen.

- Sencillez.
- Concisión.
- Optimismo.
- Puntualidad.
- Amabilidad y cordialidad.

Perfil profesional.

José Antonio Arnaz

Características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Frida Díaz-Barriga

Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

Importancia de las metas.

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.

Sistemas de desarrollo profesional

- 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.

Modelo de desarrollo profesional

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.
- Modelo del patrón de dirección

Referencia bibliográfica

Universidad del sureste [UDS] antología proyección profesional;

Enlace: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1bbc529cd39a8a52d205617a116bb9da.pdf>