



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sanchez

Nombre del tema: Proyección personal y profesional.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8to.

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo (auto concepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones

Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración

- Por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.
- El auto concepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo

Un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo.

- Es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar
- forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia

Análisis de los factores relacionados con el auto concepto

Definición: Burns (1990), nos dice que el auto concepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo

Intensos y centrales, en grados variables a su identidad única Analicemos que quiere decirnos este autor

3. Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos
4. Adornado de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas

1. Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias
2. Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales

5. Intensos y centrales: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo
6. En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro

Autoestima

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo

Las "Aes" de la Autoestima. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales

- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Un ser humano puede errar, como todos los demás

1. Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva
 2. Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas
- Estas cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial

Factores cognitivos

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

se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites

- **Hipergeneralización.** Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal
- **Designación global.** Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Qué tonto soy!"

- **Filtrado.** Presta atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le da importancia
- **Autoacusación.** Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma

La autoeficacia está asociada a varios tipos de problemas psicológicos y emocionales, como los miedos irracionales a ciertas situaciones u objetos

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. Además, es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados

Definiremos el Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión

En cambio, si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada

Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante Mientras que una emoción se refiere a algo Momentáneo y circunstancial.

Factores de comportamiento

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

Sin embargo, no lo es, pues los humanos tienden a la incongruencia, es algo que sólo quienes se tienen en alta valía

Para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitan afrontar retos

El autoconcepto 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

Algo que debe quedar claro es que el autoconcepto se construye y se desarrolla, es decir, va cambiando siempre

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

Otra definición de la Motivación: "Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa "moverse"

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

Básicas: Necesidades fisiológicas. En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia

Seguridad: Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física

Sociales: Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación.

De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades

De autorrealización: Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

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

Cortesía y buena educación: Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.

Dominio de sí mismo: Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos

Serenidad: Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual, así como un gran equilibrio de la persona.

Saber escuchar: Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor

La comprensión: Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia

Discreción: No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión

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 perfil profesional, como el perfil del egresado, es un concepto que puede interpretarse con facilidad

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia

El modo en que lo definimos en este trabajo tiene sus antecedentes en el uso que se ha dado en educación y en psicología organizacional.

Se pueden encontrar en la literatura definiciones de perfil profesional que hacen hincapié estrictamente en la formación de profesionales

Identidad Profesional

la identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes

La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas

La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social. Generalmente forman parte importante de la vida de las personas

Para Juan Manuel Cobo el profesional que ejerce su profesión correctamente es un personal

Que con el ejercicio de su profesión está haciendo o procurando a otros el bien propio de su actividad profesional

Modelo de desarrollo profesional

El desarrollo profesional es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas

1. **Modelos de ciclo de vida.** Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión

2. **Modelos basados en la organización.** También sostienen que las profesiones pasan por varias fases

3. **Modelo del patrón de dirección.** Describe cómo contemplan las personas su profesión; cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar

Otros empleados consideran sus profesiones como una espiral: permanecen durante un tiempo en un determinado puesto o empleo