



## PROYECCION PROFESIONAL

CATEDRATICO:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández.

Alumna:

Karla Guadalupe Domínguez Sánchez.

Trabajo:

➤ "Mapa conceptual"

Tema:

Proyección personal y profesional

Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **8°**

**OCOSINGO CHIAPAS**

**12 / Febrero / 2024**

# Proyección personal y profesional

Conocimiento de sí mismo

es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente. El autoconcepto 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 (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas

y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables a su identidad única

Analícemos que quiere decirnos este autor:

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas

El concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones que sean más intensas en el momento de nuestra vida

Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede, y como son personales

Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.

Intensos y centrales: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.

En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro. El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, es decir, es una representación mental de uno mismo

## Autoestima

es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la Autoestima.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo:

- talentos
- habilidades
- espirituales
- mentales
- corporales

Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

Afecto

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y Sentimientos

Afirmación propia.

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo

Atención

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; 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.

## 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

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.

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

Hipergeneralización

Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracasé", por lo tanto, fracasaré en Todo.

Designación global.

Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: qué tonto soy, en vez de decir "¡qué tontería he Cometido."

Filtrado.

Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula

Autoacusación

Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional, es decir, no se es capaz de repartir las responsabilidades a cada uno de los involucrados

Personalización.

Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás

Lectura del pensamiento

Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan, pero curiosamente, siempre los pensamientos de los demás son sobre ti y son negativos

## Factores afectivos

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evaluas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión. Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida.

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 ecuánimemente etcétera.

Si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada, nuestros defectos y errores son más evidentes

nos juzgamos con mayor dureza y no seremos capaces de ver la justa medida.

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, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas

El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitan afrontar retos de manera efectiva

el autoconcepto 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.

Muéstrate seguro de ti pero sin arrogancia. Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

Proyección personal y profesional

Análisis de la motivación como un factor de logro.

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.

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.

Claro está que el enfrentar riesgos puede generar miedos que se pueden vencer poniendo en práctica lo siguiente

1. Aceptar el miedo y correr el riesgo que implica el ponerse una meta.

2. Incrementar gradualmente el nivel de confianza, aceptando riesgos pequeños y ganando "batallas" pequeñas.

3. Anticiparse al temor, preguntándose ¿qué es lo peor que puede pasar si tomo este riesgo?

Metas

Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

Corto plazo.

El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes, por ejemplo, voy a estudiar dos horas diarias esta semana.

Largo plazo

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años, requieren una mayor paciencia después de que sus resultados no son inmediatos y el riesgo es mayor

Mediano plazo

El tiempo requerido va de un mes a un año, son metas más ambiciosas que las anteriores

por ejemplo: voy a sacar buenas calificaciones este semestre, mínimo de 8.

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

Necesidades fisiológicas

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.

sería muy interesante que pudieras identificar si estas necesidades están cubiertas en tu persona y cuánta capacidad tienes de postergarlas.

Seguridad

Estas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional, además del aseguramiento de las necesidades básicas

Sociales

Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación.

Las personas buscan la compañía de otros y hacen lo necesario para ser aceptados, identificarse con algún grupo en especial

De Prestigio

este tipo de necesidad produce satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo.

autorrealización

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

Retos

todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores. Para enfrentar los retos hay que tomar riesgos, el dicho que reza

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

Serenidad

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

La comprensión

Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar, en forma acertada

Dominio de sí mismo

Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto control a la hora de sabernos expresarnos

Saber escuchar

Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación o introducir otros temas sin dejar terminar frases a la persona que conversa

Discreción:

No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión o situación en la que uno se pueda encontrar es una cualidad que no tiene precio

Sencillez

Denota respeto y reconocimiento.

Optimismo

Transmite ánimo y motivación a los que se relacionan con usted.

Concisión

Importancia al tiempo ajeno.

Puntualidad:

Demuestra consideración hacia las demás personas.

Amabilidad y cordialidad

Denotan buena educación y hacen a la persona más atractiva.

Los valores expuestos anteriormente contribuyen a que seamos mejores personas y nos ayuda a transmitir una imagen positiva y profesional, son aspectos muy importantes para lograr convivir en un ambiente motivador en el campo laboral y social

También existen otros valores que nos ayudan a consolidar nuestra imagen

Perfil profesional

es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las Necesidades Sociales

Un individuo se constituirá como profesional después de haber participado en el sistema de instrucción

los componentes mínimos que debe contener el perfil del egresad

1) La especificación de las áreas generales de conocimiento en las cuales deberá adquirir Dominio el profesional

2) la descripción de las tareas, actividades, acciones, etc., que deberá realizar en dichas áreas

3) la delimitación de valores y actitudes adquiridas necesarias para su buen desempeño como profesional;

4) el listado de las destrezas que tiene que desarrollar.

mediante la inclusión en el diseño curricular, se fomentarán los valores que se necesitan para desempeñarse adecuadamente.

Frida Díaz-Barriga

describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

El perfil profesional se elabora luego de haber establecido los fundamentos del proceso curricular y forma parte de un proceso, es una etapa dentro de la Metodología de Diseño Curricular

considera que en el caso del perfil profesional es importante incluir la delimitación de las áreas o sectores donde se realizará la labor del egresado, los principales ámbitos de la actividad profesional a realizar y las poblaciones o beneficiarios de su labor profesional

Raquel Glazman y María de Ibarrola

afirma que en parte ésta se constituye en la práctica social, más concretamente en el marco del modo de producción del sistema en que se trabaja

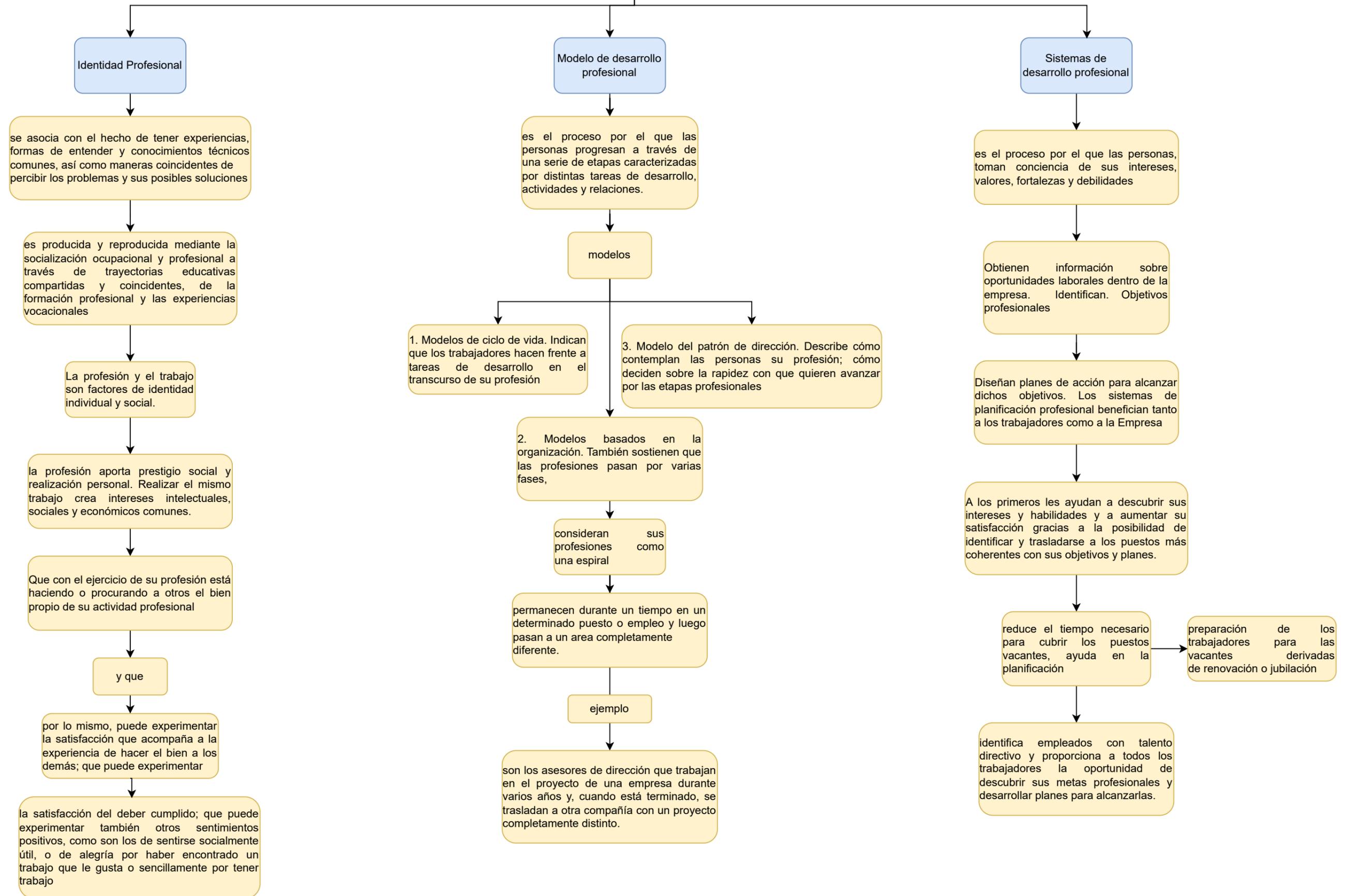
y específicamente en el seno de las relaciones de producción que plantea dicho sistema.

Es responsabilidad de las entidades educativas de todos los niveles desarrollar el perfil profesional de sus graduados que satisfagan las demandas de la sociedad.

definen la noción de práctica profesional que incluye la determinación de las actividades propias de las carreras que se dictan en el nivel universitario.

se compone de dos dimensiones: una se refiere a la actividad por desarrollar e implica la delimitación de un campo de acción y, la otra, se refiere al nivel de comportamiento que alcanza el graduado universitario

# Proyección personal y profesional.



## BIBLIOGRAFIA

PROYECCION PROFESIONAL, OCTAVO CUATRIEMESTRE, ANTOLOGIA, UDS