



## **Mapa conceptual.**

*Nombre del Alumno: Norma Valeria Rodríguez Galindo.*

*Nombre del tema: Proyección personal y profesional.*

*Parcial: 2ª unidad.*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategia de negocios.*

*Cuatrimestre: 8to cuatrimestre.*

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo O autoconcepto 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

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

Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

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

Las cuales son:

\* Conceptualización de la propia persona:  
\* 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

Entendemos por autoconcepto: "una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo"

Etapas del autoconcepto según Henso y Eller, 2000

- Infancia
- Niñez temprana
- Preescolar
- Primaria
- Adolescencia

## Autoestima

Es el amor que una persona tiene por sí misma

Es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afiración de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

Esquema de tres fases

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.

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros

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 física

Dimensión afectiva

Dimensión social

Dimensión académica

Dimensión ética

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

• Independiente, con iniciativa, espontánea.

• Orgullosa de sus logros.

• Responsable, comprometida.

• Tolerante a las frustraciones.

• Entusiasta, asume retos y desafíos.

• Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo

Principales características de una persona con BAJA autoestima:

• Apática, temerosa, angustiada.

• Tiene complejo de inferioridad o superioridad.

• Insegura, sin iniciativa.

• Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.

• Tendiente a vivir de la opinión ajena.

• Desconfía de sí mismo y de los demás

## 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.

Designación global

Filtrado.

Pensamiento polarizado o absolutista

Autoacusación.

Personalización

Lectura del pensamiento

Falacias del control.

## Factores afectivos

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

Definiremos el Afecto:

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.

## Factores de Comportamiento

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

Que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

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

## 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

"Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos para que los novicios cambien sus prioridades, generando una nueva visión personal sobre el aprendizaje.

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

Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior

Diferentes niveles

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 y emocional

Sociales. Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación

De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás

De autorrealización. Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades

Información obtenida de la Antología Institucional UDS Proyección profesional.