



Mi Universidad

Mapa Conceptual.

Nombre del Alumno: Siomara Grisel Vázquez Gómez.

Nombre del tema: Proyección personal y profesional.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández López.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios.

Octavo Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas, 15 de febrero del 2025.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

2.1 Conocimiento de sí mismo.

El

Conocimiento de sí mismo (autodonepcto) 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.

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).

2.1.1 Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Es la

"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".

Etapas:

- ✚ **Infancia:** Aprende de los padres lo básico del autoconcepto, empieza a diferenciarse de los demás.
- ✚ **Niñez temprana:** Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
- ✚ **Preescolar:** Aprende a sentirse orgullosa al dominar acontecimientos estresantes.

- ✚ **Primaria:** Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
- ✚ **Adolescencia:** El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal y se desarrolla el pensamiento abstracto.

2.1.2 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.

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.

Dimensiones de autoestima.

- ✚ Dimensión física.
- ✚ Dimensión afectiva.
- ✚ Dimensión social.
- ✚ Dimensión académica.
- ✚ Dimensión ética.

Características de una persona con elevada autoestima.

- ✚ Independiente, con iniciativa, espontánea.
- ✚ Orgullosa de sus logros.
- ✚ Responsable, comprometida.
- ✚ Tolerante a las frustraciones.

Características de una persona con baja autoestima.

- ✚ Apática, temerosa, angustiada.
- ✚ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- ✚ Insegura, sin iniciativa.

2.1.3 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.

Distorsiones cognitivas.

- ✚ **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.

- ✚ **Filtrado.** Prestas atenciones de forma selectiva a las cosas negativas.
- ✚ **Pensamiento polarizado o absolutista.** El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro.

- ✚ **Autoacusación.** Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.
- ✚ **Personalización.** Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

2.1.4 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.

El afecto es

Una sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás.

Algo

Importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

2.1.5 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.

Ejemplo de una alta autoestima:

- ✦ Iniciar y mantener conversaciones.
- ✦ Hablar en público.
- ✦ Expresión de amor, agrado y afecto.
- ✦ Defensa de los propios derechos.
- ✦ Pedir favores.
- ✦ Rechazar peticiones.

2.2 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.

La motivación es:

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.

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 autoconcepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima.

2.3 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 (Abraham Maslow).

Necesidades fisiológicas.

En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa.

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.

Es aquí en donde nace la necesidad de ser líder, de tener una influencia en la sociedad y poder de convencimiento para imponer nuestras ideas a los demás.

De autorrealización.

Este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades.

Retos.

A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño.

Referencia.

Antología (UDS) Proyección Profesional.

plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAN/893bb85a6008429e0a6da2c94e5bad15-LC-LAN806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf