



*Nombre del Alumno: Juan Antonio Espinosa Hernández*

*Nombre del tema: Mapa conceptual*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: **PROYECCIÓN PROFESIONAL***

*Nombre del profesor: **Gladis Adilene Hernández López***

*Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios*

*Cuatrimestre: **8***

# Proyección personal y profesional

## Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo (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, 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).

## Factores afectivos

la autoevaluación de nuestras habilidades, aptitudes y virtudes está influenciada por nuestras emociones y estado de ánimo. Define el "afecto" como una sensación subjetiva relacionada con un tono emocional y expresiones corporales, que puede ser positivo o negativo, impulsando o limitando nuestras acciones. Las fluctuaciones en el estado de ánimo, como la euforia o la depresión, afectan nuestra percepción de nosotros mismos. Si estamos felices, tendemos a vernos positivamente, mientras que, si estamos tristes o pesimistas, podemos ver nuestros defectos de manera exagerada. Además, se señala que el estado de ánimo es constante, mientras que las emociones son momentáneas y dependen de circunstancias específicas.

## 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, (...) 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" (Herrera y cols., s/f).



Fase	Etapa	Descripción
1	Infancia	Aprende de los padres lo básico del autoconcepto, empieza a diferenciarse de los demás.
2	Niñez temprana	Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
3	Preescolar	Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes.
4	Primaria	Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
5	Adolescencia	El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal y se desarrolla el pensamiento abstracto y se piensa en el pasado.

## 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.

**Hipergeneralización.** Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "¡fracasaré en todo!".

**Pensamiento polarizado o absolutista.** El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal, "o es perfecto o no sirve", no hay grises ni matices.

**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, además de que son azarosos y no comprobables; por ejemplo: "Mi padre piensa que soy un torpe y seguramente no tiene esperanzas de que yo mejore"

**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!".

**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, por ejemplo: "¡Yo tengo la culpa de que mis amigos estén enojados conmigo!".

**Falacias del control.** Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada, para esto hay dos términos que necesitamos revisar: Locus de control interno: se refiere a que toda la responsabilidad es tuya. Locus de control externo: toda la responsabilidad es de los demás, jamás tuya

**Filtrado.** Prestas atenciones de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula, por ejemplo: "Cuando expuse el tema en clase me puse muy nervioso y me puse rojo", en lugar de pensar en el hecho mismo de atreverte a exponer frente al grupo y no huir de la situación.

**Personalización.** Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás, por ejemplo: "Mi maestro da la clase como si estuviera enojado, seguramente es porque le caigo mal".

## 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, o la percepción evaluativa de uno mismo.

En resumen, 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.

### 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. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. A continuación, sugerimos un fácil esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

### Dimensiones de la Autoestima:

Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud. Un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud.

**Dimensión afectiva**, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas. Ello permite mostrar sentimientos positivos al relacionarse con otras personas.

**Dimensión social**, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación. La capacidad para establecer relaciones sociales en general, y con personas del sexo opuesto en particular, es también parte de esta dimensión de la autoestima.

**Dimensión académica**, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.

**Dimensión ética**, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

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 de Comportamiento

a conducta debe ser coherente con lo que sentimos y pensamos, es decir, la congruencia entre nuestras acciones, emociones y pensamientos. Aunque esto parece obvio, no siempre es fácil de lograr, ya que las personas tienden a ser incongruentes. Solo aquellas con alta autoestima y confianza en sí mismas logran esta congruencia. El autoconcepto, que se fortalece a través de la ejecución de acciones, es clave para el éxito personal, escolar y en las relaciones interpersonales. Además, está relacionado con el control emocional y la manifestación de la personalidad.

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.

## Análisis de la motivación como un factor de logro

La motivación se describe como un conjunto de impulsos, deseos y necesidades que impulsan la acción. Factores como la autoestima, el sentido de éxito, los retos y la fantasía son motivadores positivos que pueden cambiar las prioridades de una persona y su visión sobre el aprendizaje. Además, la motivación y el esfuerzo dependen de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos previos, lo que afecta nuestro autoconcepto y autoestima. Se considera que la motivación es una energía que guía nuestra conducta hacia un objetivo y varía según la actividad y las circunstancias.

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

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad. A continuación, encontrarás con más detalle a qué se refieren los diferentes niveles.

**Básicas.** 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.

**Seguridad:** Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumple con el objetivo de conservar la integridad física y emocional, además del aseguramiento de las necesidades básicas, como el trabajo que permite obtener los medios para satisfacerlas.

**Sociales.** Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación. Del ser humano se dice que es social en su origen, pues desde que nace requiere del cuidado y atención de los demás, y aprende, de observar a otros, algunas de las conductas básicas. Las personas buscan la compañía de otros y hacen lo necesario para ser aceptados.

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

**De autorrealización.** Según Maslow, 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, por lo que puede pensarse en el deseo de superación de las propias capacidades.

**Retos:** A lo largo de la vida, 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: "El que no arriesga no gana", hace referencia a la posibilidad de fallar o acertar, pero es justo lo que hace a la vida atractiva, genera interés, satisfacción y entusiasmo.

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