



**MI UNIVERSIDAD**

**MAPA CONCEPTUAL**

- **Nombre Del Alumno:** Jorge Ivan Morales Recinos.
- **Nombre Del Profesor:** Gladis Adilene Hernández López .
- **Materia:** Proyección Profesional.
- **Licenciatura:** Administración Y Estrategias De Negocios.
- **Tema:** Proyección Personal Y Profesional.
- **Parcial:** 2.
- **Cuatrimestre:** 8°.

Comitán De Domínguez, Chiapas a 16/febrero/2025

# Unidad 2: Proyección Personal y Profesional

La Proyección Personal y Profesional se refiere al proceso mediante el cual una persona establece sus metas y objetivos tanto a nivel personal como profesional, con el fin de mejorar su bienestar, crecimiento y desarrollo en ambos aspectos de su vida.

## 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 que una persona tiene de sí misma, formada por sus propias características y reacciones. Esta percepción está influenciada tanto por el entorno y los demás (percepciones externas) como por la auto percepción interna (concepto del propio yo).

El autoconcepto puede evolucionar con el tiempo.

Factores relacionados con el autoconcepto:

Creencias subjetivas: Ideas que tenemos sobre nosotros mismos.  
Experiencias personales: Sucesos que han marcado nuestra vida.  
Identidad única: Lo que nos diferencia de los demás.

## Análisis de la motivación como 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: Conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo. Es intermitente y cambia de acuerdo a: La actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense

### Relación con la autoestima:

Una autoestima alta favorece la motivación.

### Influencia en la percepción de éxito y fracaso:

La motivación nos impulsa a seguir intentándolo.

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

Es una teoría que explica cómo las necesidades humanas se organizan en una pirámide. Las necesidades más básicas deben ser satisfechas antes de poder alcanzar las más elevadas.

Necesidades fisiológicas: Básicas para la supervivencia (alimentación, sueño, etc.).

Seguridad: Protección y estabilidad (vivienda, empleo, etc.).

Sociales: Pertenencia y afecto (amistad, familia, etc.).

Prestigio: Reconocimiento y respeto (logros, éxito, etc.).

Autorrealización: Desarrollo personal y potencial máximo.

## Autoestima

Amor propio y percepción evaluativa de uno mismo.

## Factores Cognitivos

Creencias y experiencias: Cómo interpretamos lo que nos sucede.  
Distorsiones cognitivas: Pensamientos negativos o irracionales.  
Autoeficacia: Confianza en nuestra capacidad para lograr metas.

## Factores Afectivos

Emociones y estado de ánimo: Cómo nos sentimos influye en nuestra percepción.

## Factores de Comportamiento

Congruencia entre pensamiento, emoción y acción: Coherencia en lo que pensamos, sentimos y hacemos.  
Importancia de la ejecución de acciones: Llevar a la práctica nuestros propósitos.  
Conductas asertivas: Defender nuestros derechos y opiniones de forma respetuosa.

### Las "Aes" de la autoestima:

Aprecio: Valorar nuestras cualidades y logros.  
Aceptación: Reconocer nuestras limitaciones y errores.  
Afecto: Sentirnos queridos y valorados por los demás.  
Atención: Cuidar de nosotros mismos física y emocionalmente.

### Dimensiones de la autoestima:

Física: Cómo nos sentimos con nuestro cuerpo.  
Afectiva: Cómo gestionamos nuestras emociones.  
Social: Cómo nos relacionamos con los demás.  
Académica: Cómo nos desenvolvemos en el ámbito educativo.  
Ética: Cómo actuamos de acuerdo a nuestros valores.

### Desarrollo de la autoestima:

Afirmación recibida: Reconocimiento y apoyo de los demás.  
Afirmación propia: Creer en nuestras capacidades y fortalezas.  
Afirmación compartida: Expresar nuestras opiniones y sentimientos.

## REFERENCIAS:

<https://lamenteemaravillosa.com/autoconcepto-que-es-como-se-forma-y-como-influye-en-nuestra-vida/>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAN/893bb85a6008429e0a6da2c94e5bad15-LCLAN806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>