



Mi Universidad

Sheyla Paola García Aguilar

Proyección profesional

Parcial 2

Proyección personal y Profesional

Gladis Adilene Hernández López

Administración y estrategias de negocios.

Cuatrimestre 8

Proyección personal y Profesional

Conocimiento de si mismo

Es

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

Trata:

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.

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

Es

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).

Sus etapas son:

Infancia: Empieza a diferenciar de los demás.
Niños temprana: Aprende a sentirse orgulloso.
Prescolar: Se siente orgulloso al determinar autoconocimiento.
Primaria: Integra competencia y las opiniones ajenas.
Adolescencia: Construye una nueva imagen corporal y desarrolla el pensamiento.

Autoestima

Es

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.

Se desarrolla como:

Dimensión Académica: Auto percepción de capacidad de enfrentar con éxito la exigencia de los demás.

Dimensión Ética: Sentirse una buena persona y confiable, segura e inteligente.

Dimensión social: Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.

Principales Características de autoestima elevada son:

- 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.

Factores cognitivos

Es

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.

Tipos

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.

Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente.

Filtrado. Prestas atenciones de forma selectiva a las cosas negativas

Pensamiento polarizado o absolutista. El de todo o nada, llevas las cosas al extremo.

Autoacusación. Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.

Personalización. Todo está relacionado con uno mismo.

Factores afectivos

Es

Se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Además, es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

El afecto es:

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás" (Caballo, 1995). 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.

Factores de Comportamiento

Es

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.

Las conductas asertivas son:

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

Es

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" Hernández Madrigal. 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.

Otras definiciones de autoestima:

"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.

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

Es

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, según el autor más reconocido y mencionado en los textos (Abraham Maslow).

Sus niveles son:

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. Del ser humano se dice que es social en su origen.

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.

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.

Metas: Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser. De acuerdo con Locke y Lathan (1990, en capacinet.gob.mx s/f).

Características de autoestima baja son:

Lectura del pensamiento.
Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan

- 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.

Maneras para elevar la autoestima del empleado, son:

- Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa.
- Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores.
- Generar un clima institucional cálido.
- Mostrar confianza en los trabajadores.
- Propiciar sentimientos de satisfacción respecto a su nombre.
- Erradicar toda forma de trato discriminatorio

Tipos de metas:

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.

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.

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

Referencias: Antología UDS