

Nombre del alumno: JHONATAN MEZA G.

Nombre del profesor:

GLADIS ADILENE HERNANDEZ LOPEZ

Materia:

PROYECCIÓN PROFESIONAL

Nombre del trabajo:

Proyección personal y profesional

Grado:

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

CONOCERSE A SÍ MISMO

es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. 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.

Cuadro 1. Etapas del Autoconcepto (Henson y Eller, 2000).

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.

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.

AFECTO:

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos

ATENCIÓN:

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa

CARACTERÍSTICAS DE LOS MODELOS DE NEGOCIOS.

FACTORES COGNITIVOS

Autoconcepto

- Es la percepción y creencias que una persona tiene sobre sí misma.
 - Se construye a través de las experiencias vividas.
 - Incluye habilidades, cualidades, valores y límites personales.
- Distorsiones Cognitivas (Errores en la interpretación de la realidad que afectan la percepción de uno mismo)

PUNTOS IMPORTANTES

- 1. **1** **hipergeneralización**
 - Un solo evento negativo se convierte en una regla universal.
 - Ejemplo: "Si fallé una vez, siempre fallaré en todo."
- 2. **2** **Designación Global**
 - Se utilizan etiquetas negativas en lugar de describir acciones específicas.
 - Ejemplo: "Soy un tonto" en lugar de "Cometí un error."
- 3. **3** **Filtrado**
 - Solo se presta atención a lo negativo, ignorando lo positivo.
 - Ejemplo: "Me puse nervioso en mi exposición" en lugar de "Logré exponer frente al grupo."
- 4. **4** **Pensamiento Polarizado (Absolutista)**
 - Todo es blanco o negro, sin matices intermedios.
 - Ejemplo: "O lo hago perfecto o no sirve."
- 5. **5** **Autoacusación**
 - Se asume la culpa de todo de manera irracional.
 - Ejemplo: "Es mi culpa que mis amigos estén enojados."

OTRAS

- 6. **6** **Personalización**
 - Se cree que todo lo que ocurre está relacionado con uno mismo.
 - Ejemplo: "El maestro está enojado, seguro es porque no le caigo bien."
- 7. **7** **Lectura del Pensamiento**
 - Se asume lo que los demás piensan sin evidencia.
 - Ejemplo: "Mi papá cree que soy un fracaso."
- 8. **8** **Falacias del Control**
 - Se siente una responsabilidad total o ninguna sobre los eventos.
 - **+** Locus de control interno: "Todo depende de mí."
 - **+** Locus de control externo: "Nada depende de mí."

FACTORES AFECTIVOS

Los factores afectivos hacen referencia a la manera en que una persona evalúa sus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes. Es decir, están relacionados con la autopercepción y la construcción de la identidad.

INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser un motor para la acción o, en algunos casos, un factor que la limite. Estas pueden influir de manera positiva o negativa en la vida de una persona. Dependiendo del estado emocional en el que se encuentre un individuo, su nivel de motivación y confianza en sí mismo puede aumentar o disminuir.

FLUCTUACIONES DEL AFECTO

El afecto no es un estado estático; fluctúa constantemente entre la euforia y la depresión. Estas variaciones en el estado de ánimo son naturales y forman parte de la vida cotidiana. Las fluctuaciones emocionales le dan "sabor" a la vida y permiten experimentar distintas perspectivas sobre la realidad.

IMPACTO EN LA AUTOIMAGEN Y LA AUTOEVALUACIÓN

- **Ánimo Positivo** Mayor valoración personal
- Se genera una percepción más equilibrada sobre las propias capacidades.
- Se aceptan mejor las características físicas y emocionales.
- Se juzgan las habilidades y destrezas de manera justa y objetiva.
- **Ánimo Negativo** Devaluación personal
- Se perciben los defectos y errores con mayor intensidad.
- Aumenta la autocrítica y la insatisfacción.
- Se reduce la confianza en las propias capacidades.

DIFERENCIA ENTRE ESTADO DE ÁNIMO Y EMOCIÓN

- **Estado de ánimo:** Se refiere a una condición emocional que se mantiene durante un periodo prolongado. Puede ser positivo, negativo o neutro, y su influencia en la autopercepción es más duradera.
- **Emoción:** Es una reacción afectiva momentánea y circunstancial. Se desencadena por eventos específicos y puede cambiar rápidamente.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO.

- ✓ Relación entre pensamiento, sentimiento y acción
- ✓ Coherencia entre lo que se piensa, siente y hace
- ✓ Clave en el autoconcepto y autoestima

FACTORES CLAVE:

- Autoconcepto
- Se construye y cambia con el tiempo
- Relacionado con éxito escolar y social
- Influye en relaciones interpersonales

HABILIDADES Y APTITUDES

- ✓ Iniciar y mantener conversaciones
- ✓ Hablar en público
- ✓ Expresar amor y afecto
- ✓ Defender derechos propios
- ✓ Pedir y rechazar favores
- ✓ Dar y aceptar cumplidos
- ✓ Expresar opiniones y desacuerdos
- ✓ Expresar molestia de forma justificada
- ✓ Disculparse o admitir ignorancia
- ✓ Pedir cambios en la conducta del otro
- ✓ Afrontar críticas

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

Definición de Motivación
La motivación es un conjunto de impulsos, deseos, necesidades y fuerzas que activan y dirigen la conducta hacia un objetivo. Es un factor clave en el aprendizaje y el rendimiento académico, ya que influye en la manera en que una persona enfrenta los desafíos y persevera en sus metas.

FACTORES CLAVES EN LA MOTIVACIÓN

Existen múltiples factores que influyen en la motivación, entre ellos:

- ✓ **Autoestima:** Un nivel alto de autoestima refuerza la confianza en uno mismo y fomenta la perseverancia ante los retos.
- ✓ **Sentido de Éxito:** La percepción del éxito motiva a continuar esforzándose y superar nuevos desafíos.
- ✓ **Retos:** Desafíos adecuados aumentan el interés y fomentan el aprendizaje.
- ✓ **Fantasia:** La imaginación y la creatividad pueden potenciar el interés en determinadas actividades.
- ✓ **Diversidad:** La variedad en el aprendizaje ayuda a mantener la motivación y el entusiasmo.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

Motivación Intrínseca: Proviene del interés personal y la satisfacción de realizar una tarea por sí misma.
Motivación Extrínseca: Depende de factores externos como recompensas, reconocimiento o presión social.

🔴 **Ejemplos de cada tipo:**

- Un estudiante que estudia porque le apasiona aprender (motivación intrínseca).
- Un estudiante que estudia para obtener una buena calificación o evitar un castigo (motivación extrínseca).

LA MOTIVACIÓN COMO ENERGÍA Y CAMBIO

- La motivación no es constante; varía según la actividad o la circunstancia.
- Depende de la expectativa de logro formada a partir de experiencias previas.
- Puede aumentar o disminuir según los estímulos recibidos del entorno.

FACTOJERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOWRES AFECTIVOS

Necesidades Básicas (Fisiológicas)

- Alimentación 🍌
- Descanso 😴
- Refugio 🏠
- Vestimenta 👕

NECESIDADES DE SEGURIDAD

- Seguridad personal 🛡️
- Estabilidad laboral 🏢
- Protección contra peligros 🚑
- Salud 🏥

NECESIDADES SOCIALES (PERTENENCIA Y AMOR)

- Familia 🏠
- Amistades 🤝
- Relación de pareja 💑
- Aceptación social 🗣️

NECESIDADES DE ESTIMA

- Reconocimiento 🏆
- Respeto propio y de los demás 🙏
- Prestigio y estatus 🌟
- Sentimiento de logro ✅

NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN

- Desarrollo personal 📖
- Creatividad 🎨
- Superación de retos 🏔️
- Alcance del máximo potencial ⭐

METAS Y RETOS EN LA AUTORREALIZACIÓN

🎯 **Metas**

- Corto plazo (días o semanas) 📅
- Mediano plazo (meses o años) 📆
- Largo plazo (años o toda la vida) 🕒

SUPERACIÓN DE RETOS

- Aceptar el miedo y correr riesgos 🏃
- Construir confianza paso a paso 🧱
- Evaluar consecuencias 📊