



*Nombre del Alumno: Fabiola Ruiz Abarca.*

*Nombre del tema: Proyección personal y profesional  
2do parcial*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.*

*8vo cuatrimestre.*

---

# PROYECCION 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.

## ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO.

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"

## AUTOESTIMA

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.

### QUE ES EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

### PRIMER PASO

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria.

### HERRERA Y COLS

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos. Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede, y como son personales, no hay manera de comprobar que lo que creemos es cierto, en este sentido son subjetivas.

### AUTOCONCEPTO

"una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo" (en Barrios Cepeda, 2005).

### LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA.

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.

### HABLAMOS DE AUTOESTIMA

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.

# PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

## 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,

## 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. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

## 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.

### DISTORSIONES COGNITIVAS

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracasó", por lo tanto, "fracasaré en todo".  
O Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "Qué tonto soy!", en vez de decir "iqué tontería he cometido".  
• Filtrado. Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula,

### AUTOEFICACIA

La autoeficacia se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales.

### AFECTO

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.

### ALGO IMPORTANTE

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

### 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.

### EL AUTOCONCEPTO SE DESARROLLA:

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, a continuación se enlistan algunos de los comportamientos observados en las personas que muestran una alta autoestima.



# PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

## ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

Motivación: "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."

### ENFRENTAR UNA TAREA

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.

### MOTIVACION

término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción" ([www.capacinet.gob.mx](http://www.capacinet.gob.mx)). Entonces, podemos decir que la motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia.