



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

*Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado*

*Nombre del tema: Proyección personal y profesional*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

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

## EL AUTOCONCEPTO

Es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo.

## CONOCERSE A SÍ MISMA

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

## ANÁLISIS DE LOS FACTORES

Burns, 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"

## ¿QUÉ NOS QUIERE DECIR?

Que el autoconcepto es una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo.

## ETAPAS DEL AUTOCONCEPTO

| Fase | Etapas         | 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

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

## LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA

Es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

## 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.

## ACEPTACIÓN

Tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

## AFECTO

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

## ATENCIÓN

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## AFIRMACIÓN RECIBIDA

Es deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

## AFIRMACIÓN PROPIA

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de;

## EJEMPLO

- Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos.

## AFIRMACIÓN COMPARTIDA

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

## AFIRMACIÓN COMPARTIDA

"Lo que no se da, se pierde".

Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

## 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.

## 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.

## DIMENSIÓN SOCIAL

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

## 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

## DIMENSIÓN ÉTICA

Sin refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar sin dañar a los demás.

## ASERTIVIDAD

La capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás.

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## 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 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.

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

## HIPERGENERALIZACIÓN

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

## DESIGNACIÓN GLOBAL

Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error.

## FILTRADO

Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula.

## PENSAMIENTO POLARIZADO O ABSOLUTISTA

El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal.

## 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.

## PERSONALIZACIÓN

Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás-

## LECTURA DEL PENSAMIENTO

Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan, mayormente negativos.

## FALACIAS DEL CONTROL

La capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás.

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

## AFECTO

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás.

## LAS EMOCIONES

Son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

## FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos.

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.

El autoconcepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.

## ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

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.

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción"

La motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

## ANÁLISIS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO

La prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones.

## NECESIDADES

- Básicas. Necesidades fisiológicas.
- Seguridad
- Sociales
- De Prestigio
- De autorrealización
- Retos

## DESEOS Y METAS

Cuadro 5. Comparación entre deseos y metas.

| Deseos                                          | Metas                                                                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Quiero una casa grande con jardín"             | Voy a ahorrar x cantidad cada quincena para tener una casa.                                   |
| "Deseo hablar inglés"                           | Los sábados, tomaré un curso intensivo de inglés en la escuela de la embajada.                |
| "Me gustaría que esa chica fuera mi novia"      | Voy a pedirle a esa chica que sea mi novia.                                                   |
| "Quisiera ser el mejor de mi generación"        | Voy a estudiar para tener calificaciones de 9 en todas las materias, durante toda la carrera. |
| "Quiero tener un carro"                         | Empezaré a ahorrar cada mes para que, en un año, tenga el carro que me gusta.                 |
| "Deseo tener una buena relación con mi familia" | Voy a platicar diariamente de cómo me va en la escuela y voy a...                             |

## **Bibliografía**

(S/f). Com.mx. Recuperado el 16 de febrero de 2025, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3c8769b8d8514fe41b72f9b8a73ca00b-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>