



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial: Unidad 2

Nombre de la Materia: Proyección profesional

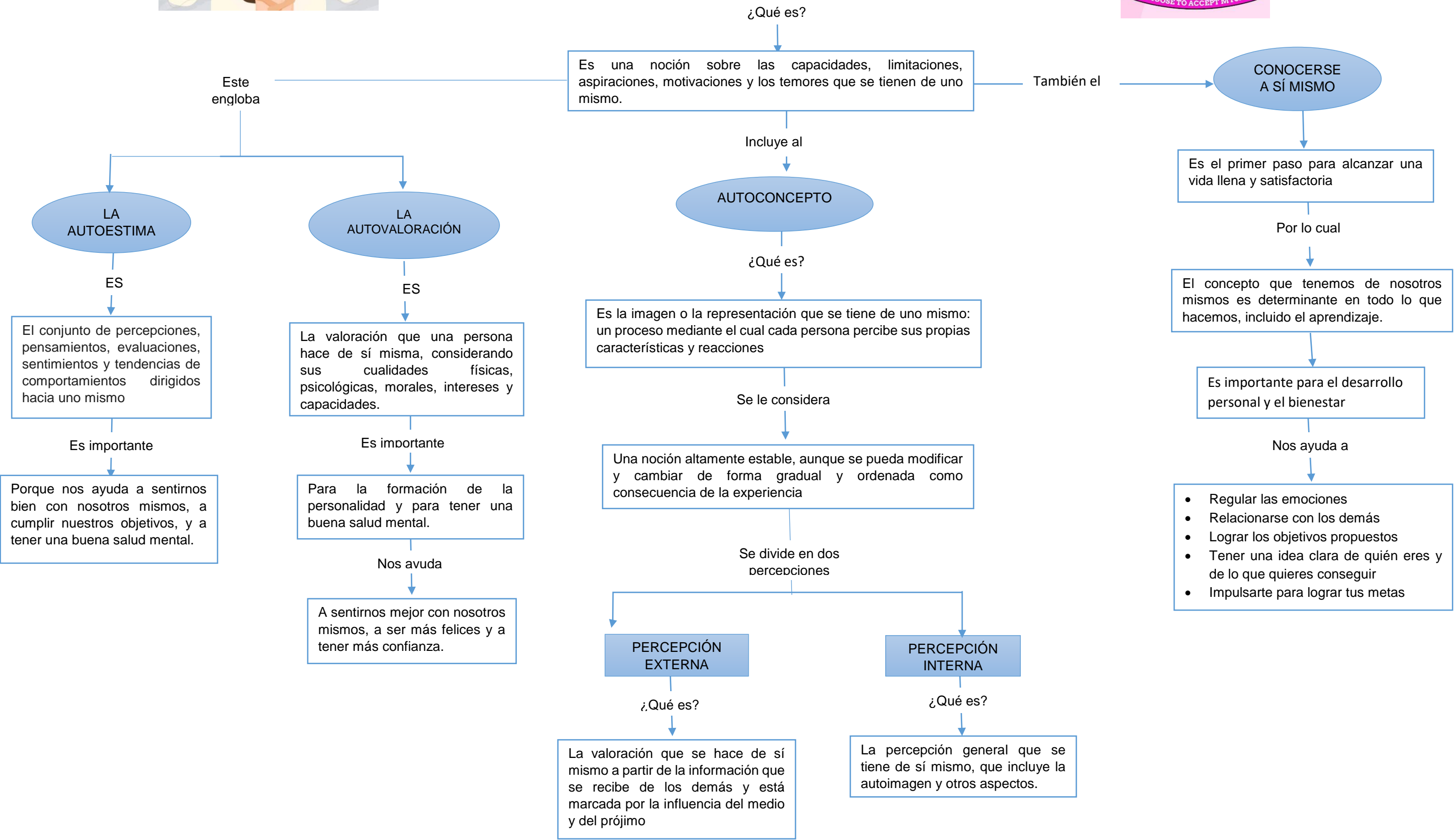
Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8-A



CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



AUTOCONCEPTO



Se entiende como

“una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo”

Según Burns

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”

Para entender hay que explicar cada frase

Conceptualización de la propia persona

Se refiere

A la identidad personal, el auto concepto y la forma en que una persona se percibe a sí misma.

Incluyen

Características que definen a un individuo y le permiten reconocerse a sí mismo como un ente distinto y diferenciado de los demás

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas

Se refiere

Al concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones que sean más intensas en la vida

Varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto, incluso del control emocional

Puesto que las creencias subjetivas

Se conoce que

Las creencias se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede

Son subjetivas

Ya que son personales, no hay manera de comprobar que lo que creemos es cierto

Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye es enormemente personales

Se refiere

A que nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo

También son

Intensos y centrales

Porque están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo

En grados variables a su identidad única

Se refiere

Al conocimiento que se tiene de uno mismo, es decir, es una representación mental de uno mismo y se alimenta de experiencias vividas

Según Mack y Ablon

Existen cinco fases por las que todos pasamos:

Las cuales son

Infancia

Aprende de los padres lo básico del auto concepto y aprende a diferenciarse de los demás

Niñez temprana

Aprende a sentirse orgullo de sus logros

Preescolar

Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes

Primaria

Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias

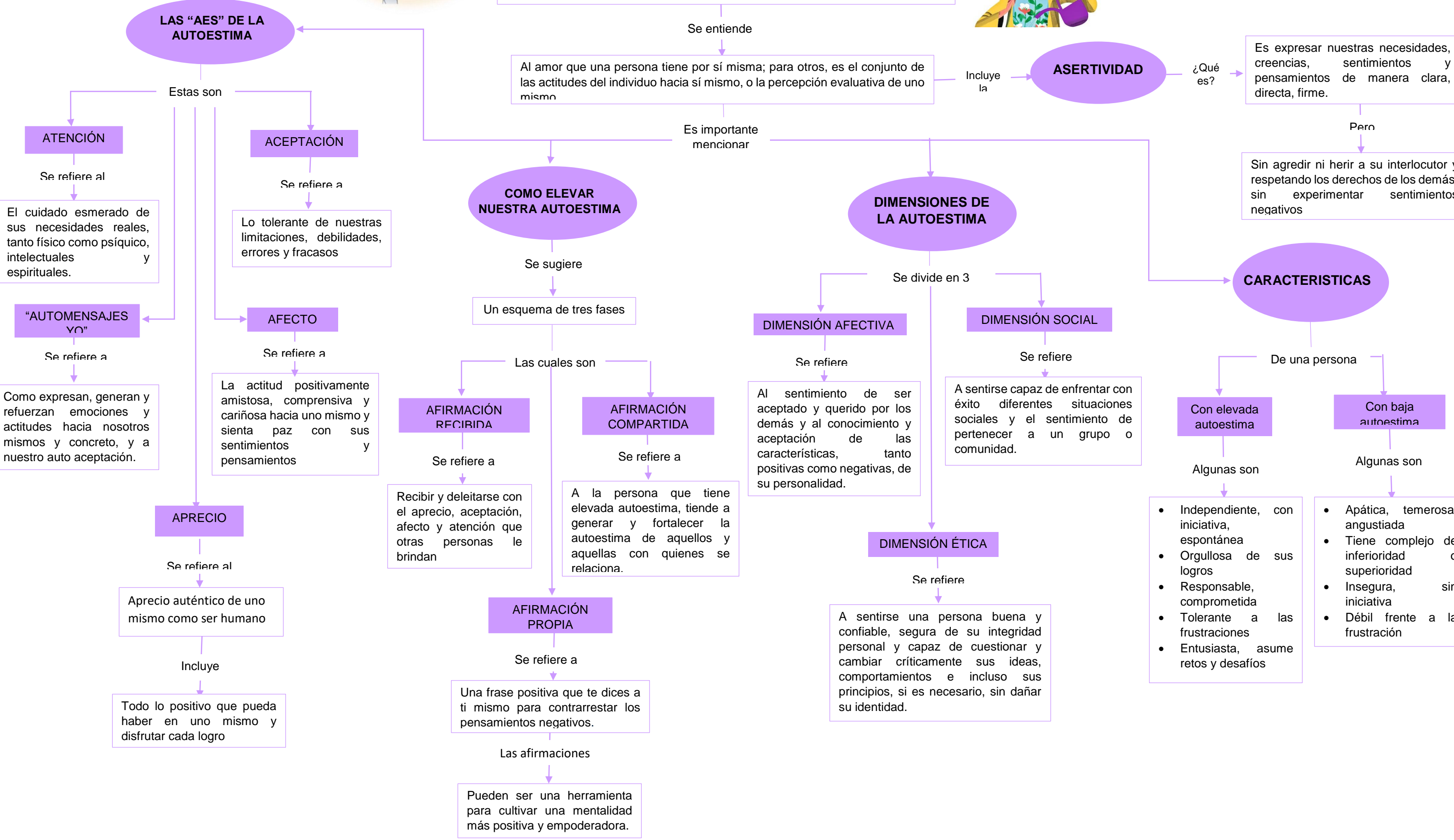
Adolescencia

El auto concepto cambia conforme se construye una nueva imagen personal





AUTOESTIMA



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.

Un concepto relacionado

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

Pero existen

DISTORSIONES COGNITIVAS

Algunas de estas son

HIPERGENERALIZACIÓN

Se refiere

Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal

DESIGNACIÓN GLOBAL

Se refiere

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

FILTRADO

Se dice que

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

PENSAMIENTO POLARIZADO

Se dice que

Es el de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal, "o es perfecto o no sirve".

AUTOACUSACIÓN

Se dice que

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

PERSONALIZACIÓN

Se dice que

Que todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás

Menciona que

LECTURA DE PENSAMIENTO

Cuando crees que sabes todo lo que los demás piensan, pero curiosamente, siempre los pensamientos de los demás son sobre ti y son negativos

FALACIAS DE CONTROL

Se refiere

A que puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada

Se divide en 3 factores principales



AFFECTIVOS

Se refiere

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

Por lo cual el

AFECTO

Es

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

Es justo anotar

Que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo

Por lo cual

CONCEPTO DE UNO MISMO

Se ve afectado

Por el estado de ánimo, si es de felicidad, tenderemos a valorarnos más positivamente, estaremos conformes con nuestro aspecto, juzgaremos nuestras habilidades y destrezas.

Incluso

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, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

Incluye al

AUTOCONCEPTO

Este

Se construye y se desarrolla, por lo cual va cambiando siempre, pero lo importante es comprender su trascendencia en la vida, eso permite relacionarse con otros de manera exitosa.

Es importante

- En el éxito escolar
- Las manifestaciones de la personalidad
- El control emocional
- La calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.

Para aumentar el auto concepto

Hay que tener conductas asertivas

Algunos ejemplos son

- Iniciar y mantener conversaciones
- Hablar en público
- Expresión de amor, agrado y afecto
- Defensa de los propios derechos
- Pedir favores
- Rechazar peticiones
- Hacer cumplidos
- Aceptar cumplidos.



MOTIVACIÓN



¿Qué es?

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.

El termino

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

Por lo cual

La motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia

CARACTERÍSTICAS

Son

- Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta
- Es la raíz dinámica del comportamiento
- Es el impulso que mueve a las personas a realizar acciones
- Es la energía para llegar a los grandes logros

Las principales

Hay 2 tipos

MOTIVACION EXTRÍNSECA

Esta es

Es la que proviene de la necesidad de evitar un castigo o de obtener una recompensa

MOTIVACION INTRÍNSECA

Esta es

Es la que proviene de las ganas de aprender o de hacer algo

Se puede distinguir entre

MOTIVACION POSITIVA

Esta es

La que invita a la acción para obtener un beneficio. Incluye el sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad

MOTIVACION NEGATIVA

Esta es

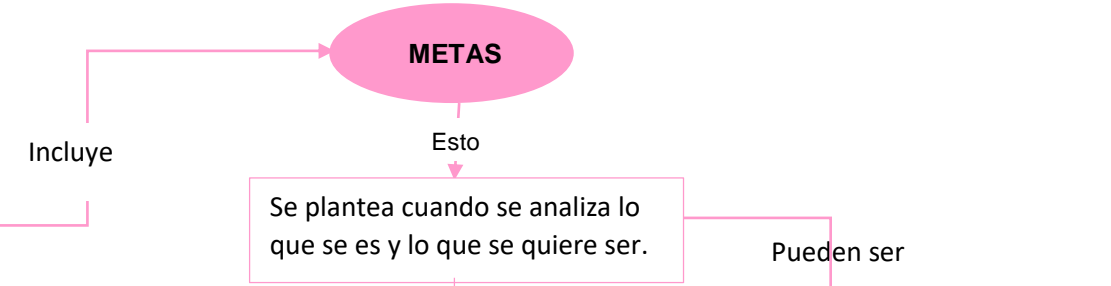
En donde se realizan acciones para evitar una posible consecuencia negativa.



JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO

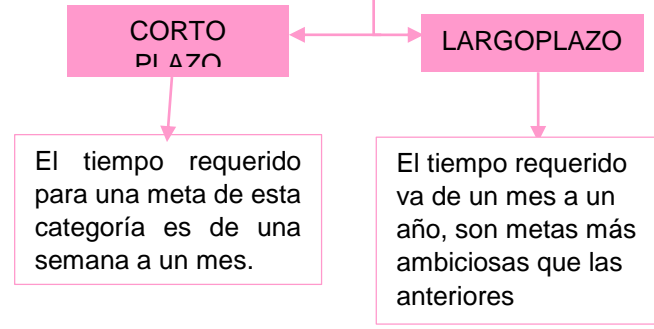
¿Qué son?

Las necesidades humanas son las cosas que necesitamos para vivir y desarrollarnos y son universales. Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones



Según Locke y Lathan

Hay cuatro razones esenciales que explican por qué el establecer metas mejora el desempeño.



ABRAHAM MASLOW

Propuso

Una teoría que menciona que las personas están motivadas por cinco necesidades básicas

BÁSICAS

Se refiere

A las necesidades fisiológicas. Incluye las necesidades básicas para la supervivencia como lo son: comer, beber, dormir, respirar, etc.

PRESTIGIO

Menciona que

Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás.

SOCIALES

Se refiere

A las de asociación o aceptación, ya que el ser humano se dice que es social en su origen, pues desde que nace requiere del cuidado y atención de los demás.

Las cuales son

SEGURIDAD

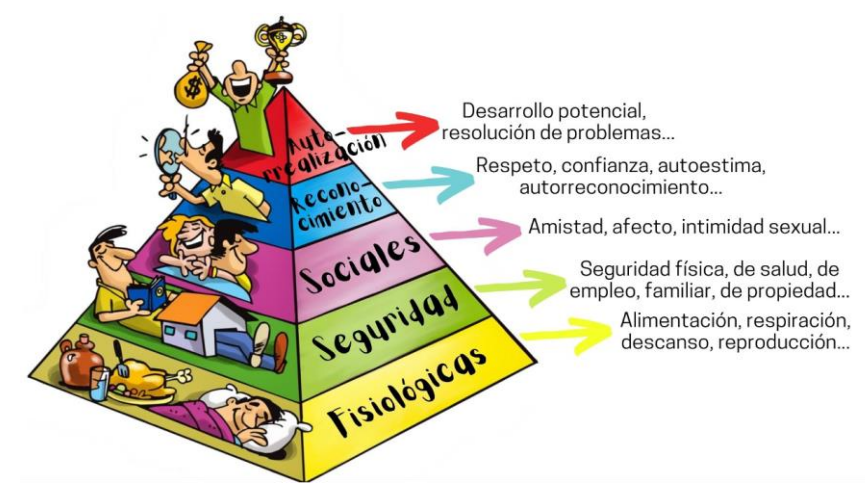
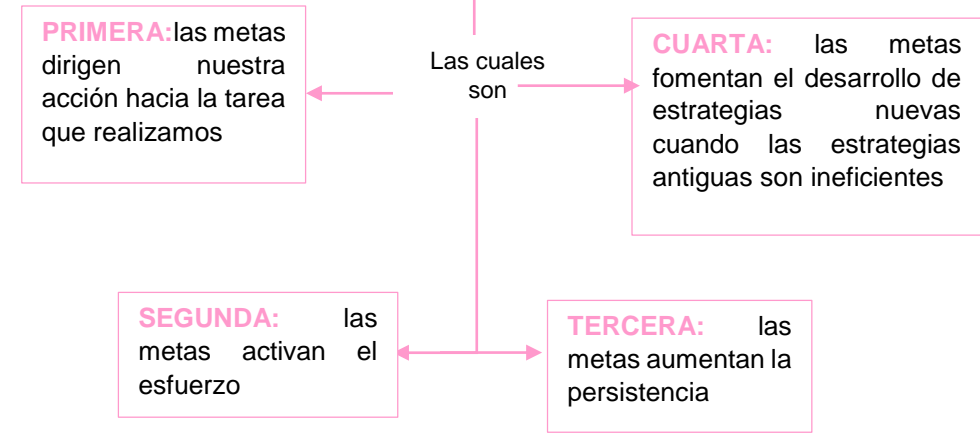
Se refiere

A la necesidad de la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional, además del aseguramiento de las necesidades básicas.

AUTORREALIZACIÓN

Según Maslow

Este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades, y supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas.



BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste 2024. Antología de Proyección profesional (pdf):
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3c8769b8d8514fe41b72f9b8a73ca00b-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>
- Equipo editorial, Etecé (29 de noviembre de 2023). Motivación. Enciclopedia Concepto:
<https://concepto.de/motivacion/>
- Idorsia, Autoestima:<https://psiquiatria.com/glosario/autoestima>