

Nombre del Alumno: Jose Manuel Espinoza Lopez

Nombre de la Materia: Proyeccion Profesional

Nombre del Tema: Proyeccion Personal y Profesional

Nombre del Profesor: Yaneth Fabiola Solorzano Penagos

Nombre de la Licenciatura : Contaduría Publica y Finanzas



**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:** • Gordo, V. (2003) *Imagología*. México: Grijalbo. • Gordo, V. (1999). *El poder de la imagen*. México: Edamex • Denis L. Wilcox, Phillip H. Warren K. Agee, Glen T. Cameron (2001) *Relaciones Públicas -Estrategias y Tácticas*. Madrid: Pearson Educación, S.A. • Paul Capriotti Peri. (1999) *Planificación estratégica de la imagen corporativa*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A. • *Desarrollo de liderazgo*, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf> • Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 *.Desarrollo humano*; Pearson, • Alles, M. (2004 - 2005). *Dirección Estratégica de Recursos Humanos, Gestión por competencias: el diccionario*. . Ed. Granica, 2002. Buenos Aires. • Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós, 2010.

## 1:Conocimiento de Si Mismo

En este proyecto hablaremos sobre el conocimiento de si mismo (autoconcepto) que es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinamico que engloba la autoestima y la autovaloracion, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente. El autoconcepto es la imagen o la representacion que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepcion esta marcada por la influencia del medio y del projimo ( percepciones externas) y por el concepto de propio yo ( percepciones internas). El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a si 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.

El autoconcepto tambien se le puede denominar que es la “conceptualizacion de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales y evaluativas ponderosas , puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento factico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables a su identidad unica”.

- Conceptualizacion de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.
  
- Adorno de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas: el concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estara permeado de las emociones que sean mas intensas en el momento de nuestra vida.
  
- Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de como 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.
  
- El conocimiento factico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie mas puede tener mas conocimiento de la persona que el individuo mismo.

Etapas del autoconcepto:

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.

## 2: Autoestima

Se define que es el amor que una persona se tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la autoestima: es el 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. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

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. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás. Los automensajes que versan sobre nosotros mismos se llaman "automensajes-yo", para distinguirlos de los que se refieren a otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros. Los "automensajes-yo" expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismo, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra autoaceptación.

### 3: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, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

Existen varias distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

**Hipergeneralización:** un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo, "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "¡fracasare en todo!".

**Designación global:** utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Que tonto soy!", en vez de decir "¡que 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, por ejemplo: "Cuando expuse el tema en clase me puse muy nervioso y me puse rojo".

**Pensamiento polarizado o absolutista:** 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", no hay grises ni matices.

**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, Por ejemplo: "Mi maestro da la clase como si estuviera enojado, Seguramente es por que le caigo mal".

**Lectura de pensamiento:** parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan, pero curiosamente, siempre los pensamientos de los demás son sobre ti y son negativos, además de que son azarosos y no comprobables.

**Falacias de control:** puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada, para esto hay dos términos que son tan importantes.

#### 4:Factores Afectivo

Este aspecto se refiere a que tan bien o mal evaluas 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: se refiere a la sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por las expresiones corporales observables por los demás. 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, todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida.

En cambio, si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy desvalorada, nuestros defectos y errores son más evidentes, nos juzgamos con mayor dureza y no seremos capaces de ver la justa medida. Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

#### 5: Factores de Comportamiento

Esto 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. Lo anterior parece obvio, sin embargo, no lo es, pues los humanos tienden a la incongruencia, es algo que solo quienes se tienen en alta estima, se sienten capaces de realizar.

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.

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. Algo que debe quedar claro es que el 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.