



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: **EMA RUBI LOPEZ GOMEZ**

Nombre del tema: **PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL**

Parcial: **IER.**

Nombre de la Materia: **PROYECCIÓN PROFESIONAL**

Nombre del profesor: **CYNTHIA ALVAREZ POUMIAN**

Nombre de la Licenciatura: **PSICOLOGÍA**

Cuatrimestre: **8VO.**

Juárez, Chiapas 18 de MARZO de 2025

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Conocimiento de sí mismo

"Primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria, percibiendo mis propias características".

- Factores relaciones**
 - ◊ Puesto a creencias subjetivas
 - ◊ Relación a emociones y sentimientos
 - ◊ Cambian de un momento a otro
 - ◊ Intensos y centrales
- Autoestima**
 - Aprecio autentico de uno mismo
 - ◊ Afecto
 - ◊ Aceptación
 - ◊ Atención
 - ◊ Autoconciencia
 - ¿Cómo desarrollar la autoestima?
 - ◊ Afirmaciones propias
 - ◊ Recibidas y compartidas
 - Dimensiones de la autoestima
 - ◊ Afectiva
 - ◊ física
 - ◊ Social
 - ◊ Académica
 - ◊ Ética
- Distorsiones cognitivas**
 - ◊ Hipergeneralización
 - ◊ Etiquetas negativas
 - ◊ Ser negativos
 - ◊ Control interno o externo
 - ◊ Perfecto o no sirve
 - ◊ Autoacusación
 - ◊ Personalización
 - ◊ Lectura de pensamiento
- Factores afectivos**
 - Forma en como evalúas tus habilidades, aptitudes, destrezas, virtudes, etc.
- Factores de comportamiento**
 - Lo que hagas debe ser igual a lo que sientes y piensas.

Análisis de la motivación

"Energía que hacemos que busquemos la satisfacción de las necesidades".

- ◊ Cambia de acuerdo a la actividad
- ◊ Esfuerzo para enfrentar una tarea
- ◊ Estar listos para la acción

Jerarquía de las necesidades

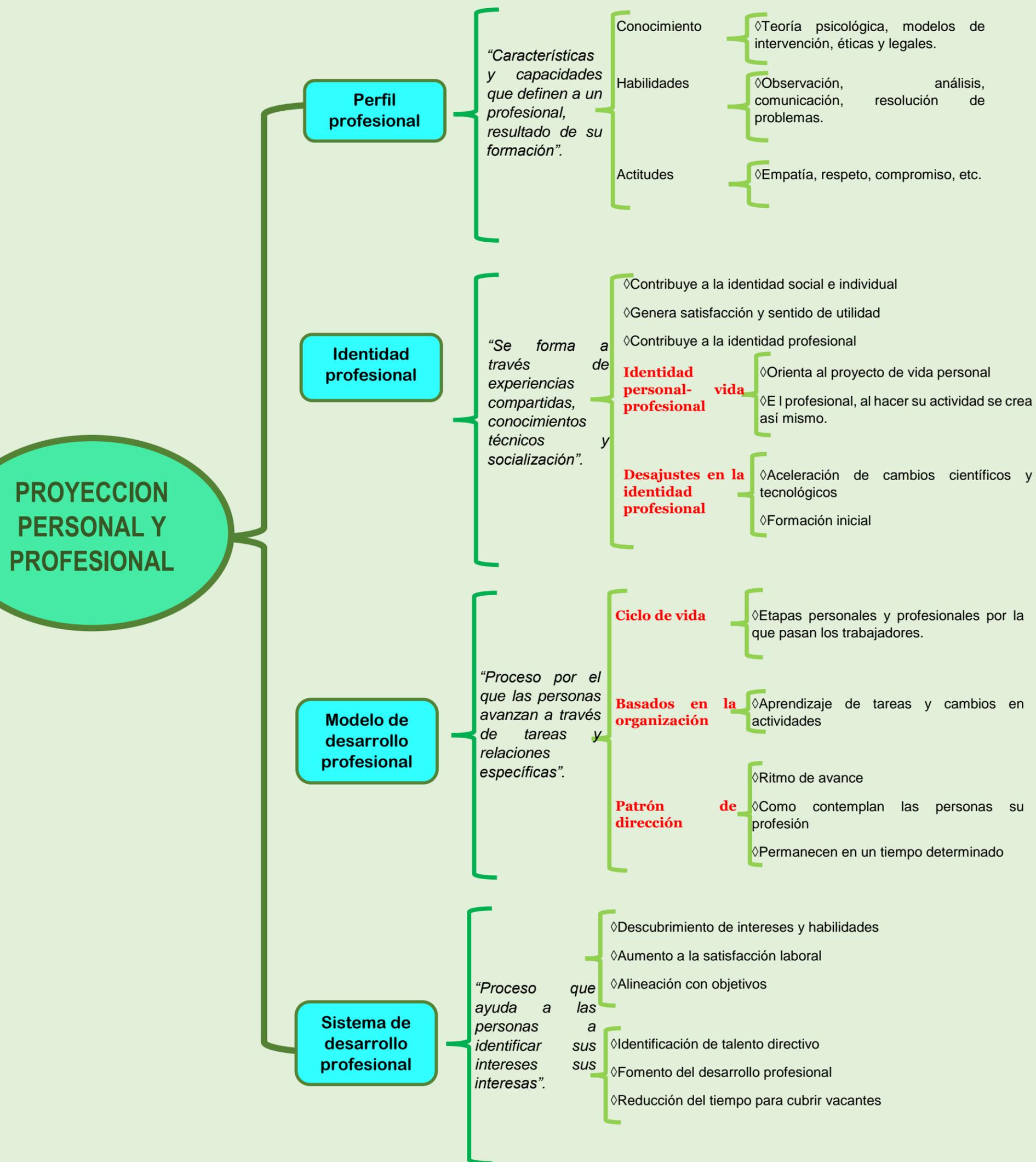
"Necesidades del individuo, como enfrentan los retos y metas establecidas".

- Necesidades fisiológicas**
 - ◊ Esenciales para la supervivencia (comer).
- Seguridad**
 - ◊ Personal, física, emocional (trabajo).
- Sociales**
 - ◊ Compañía y pertenencia a un grupo.
- De prestigio**
 - ◊ Reconocido, valorado y aceptado por la sociedad.
- Autorrealización**
 - ◊ Desarrollo de las capacidades personales.
- Retos**
 - ◊ Aceptar el miedo y aumentar la confianza.
- Metas**
 - ◊ Esencial para crecer
 - ◊ corto, mediano y largo plazo

Valores personales a cuidar y perfeccionar

"Son principios fundamentales que orientan el comportamiento, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales"

- ◊ Cortesía y educación
- ◊ Dominio de si mismo
- ◊ Serenidad y comprensión
- ◊ Saber escuchar
- ◊ Discreción y sencillez
- ◊ Puntualidad y optimismo
- ◊ concisión.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

(UNIVERSIDAD DEL SURESTE). [UDS]. (S.F). "*PROYECCIÓN PROFESIONAL*".
RECUPERADO DE 05/03/2025 DE:
https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/03/sgeUn3YVMltk3STev8f1-PROYECCION_PROFESIONAL.pdf

Scribd Gamaliel Navarro (may 11, 2020) "*QUE ES LA PROYECCIÓN PROFESIONAL*"
Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/460938563/Que-ES-LA-PROYECCION-PROFESIONAL>