



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Dana Paola Meza Jiménez

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 8vo

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Conocimiento de si mismo es una emoción sobre las capacidades, limitaciones. Aspiraciones, motivaciones y temores que se tiene

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones

Etapas del autoconcepto según Henson y Eller
infancia: aprende de los padres, niñez temprana: aprende a sentirse orgullosa, preescolar: dominar acontecimientos, primaria: integra las competencias, adolescencia: cambia conforme se construye una nueva imagen

Autoestima es el amor que una persona se tiene por sí misma; para otros es el conjunto de las actitudes del individuo hacia si mismo

Como desarrollar nuestra autoestima aquí se muestra unas tres fases que son: afirmación recibida, afirmación propia, afirmación compartida

Existen de igual forma dimensiones de la autoestima que son 5: dimensión física, afectiva, social, académica y ética cada uno tiene un propósito, de sentirse atractivo, al sentimiento de ser aceptado, ser capaz y sentirse buena persona

Factores cognitivos se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se ha tenido a lo largo de la vida

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo que son: hipergeneralización, designación global, filtrado, autoacusación, personalización

La autoeficacia se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente una actividad

**PROYECCION PERSONAL
Y PROFESIONAL**

Factores afectivos se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, virtudes, es decir, lo que te define como persona

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás, el afecto fluctúa entre la euforia y la depresión

Factores de comportamiento se refiere a la conducta, al llevar a la practica actividades congruentes con los factores cognitivos ya afectivos

Motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelo y fuerzas similares

Necesidades del ser humano Maslow detalla diferentes niveles filosófica que es;
comer, dormir.
Seguridad: seguridad personal, conservar la integridad física.
Sociales: asociación o aceptación

De prestigio: conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades.
Autorrealización: este es el nivel mas alto que los seres humanos podemos alcanzar y supone que las demás ya han sido cubiertas

Valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen como son: cortesía y buena educación, dominio de si mismo

Serenidad, saber escuchar, comprensión, discreción, sencillez, optimismo, puntualidad, amabilidad y concisión

Estos valores a que seamos mejores personas y nos ayuda a transmitir una imagen positiva y profesional, son aspectos muy importantes para lograr y convivir en un ambiente motivador

PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

Perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee el sujeto

La identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes

La vida profesional es solo un aspecto de nuestra vida y este marcado por lo que hacemos. Mas no donde lo hacemos, tenemos vida profesional, y también cuando emprendemos

El desarrollo profesional es el proceso por el que las persona progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por tareas de desarrollo, actividades y relaciones

También se presentan tres clases de modelo que son: modelo de ciclo de vida, basados en la organización y del patrón de dirección

Consideran también sus profesiones por un espiral estos permanecen durante un tiempo en un determinado puesto o empleo y luego pasan a un área diferente

Planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades

Benefician tanto a los trabajadores como a la empresa, los primeros les ayudan a descubrir sus intereses y habilidades

Perspectiva de la empresa reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación, identifica empleados con talentos y da la oportunidad de que descubran sus metas

REFERENCIA

Obtenido de: [sgeUn3YVMItk3STev8f1-
PROYECCION_PROFESIONAL.pdf](#)

Obtenido de : [¿Qué es vida profesional? - Cynthia Tulipano](#)