



UDS

Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Daniela Cruz Domínguez

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Cinthya Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8vo

Proyección personal y profesional

Se refiere al proceso de planificar y trabajar en el desarrollo de metas y aspiraciones a futuro, tanto en la vida personal como en la carrera profesional

- Personal
- Es el crecimiento y desarrollo en aspectos individuales, como:
 - Mejorar habilidades y talentos.
 - Construir relaciones saludables.
 - Lograr estabilidad emocional y financiera.
 - Tener un propósito de vida claro.

- Profesional
- Enfoca en el crecimiento dentro del ámbito laboral, incluyendo:
 - Definir objetivos de carrera.
 - Adquirir nuevas habilidades y conocimientos.
 - Buscar ascensos o mejores oportunidades laborales.
 - Construir una red de contactos (networking).

Conocimiento de sí mismo.
Una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

- ¿Qué es el autoconcepto?
- Opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.
 - Creencias subjetivas
 - NO es lo mismo que autoestima.

La autoestima
Juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

- Factores cognitivos
- Concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida.
 - Locus de control externo
 - Locus de control interno
 - Autoeficacia

La motivación como un factor de logro.
Elemento clave en el logro de objetivos, ya que impulsa la conducta humana y determina la persistencia y el esfuerzo que una persona dedica a alcanzar sus metas.

- Tipos de Motivación y su Relación con el Logro
- Motivación Intrínseca: Proviene del interior del individuo. Se basa en el placer o satisfacción personal al realizar una actividad

Motivación Extrínseca: Proviene de factores externos, como recompensas económicas, reconocimiento social o evitar castigos

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

Valores personales a cuidar y perfeccionar.
Son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen.

- Cortesía y buena educación
- Dominio de sí mismo
- Serenidad
- Saber escuchar
- La comprensión:
- Discreción:

Perfil profesional
Son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen.

- Elementos clave**
- Ocupación y especialización
 - Experiencia relevante
 - Habilidades clave
 - Valor agregado

Identidad Profesional

Percepción y la conciencia que una persona tiene de sí misma en relación con su profesión o carrera

Componentes de la identidad profesional.

- Autoconcepto
- Valores y creencias
- Habilidades y competencia
- Rol y responsabilidades

Importancia de la identidad profesional

- Orientación y dirección
- Motivación y satisfacción
- Desarrollo profesional

Desarrollo de la identidad profesional

- Experiencia laboral.
- Mentoría y coaching.
- Educación y capacitación.