



UDS
Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno (a): **HILARIO ELIAS VAZQUEZ JUSTO**

Nombre del tema: **UNIDAD 2- PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL**

Parcial: **1**

Nombre de la Materia: **PROYECCION PROFESIONAL**

Nombre del profesor: **CYNTHIA ALVAREZ POUMIAN**

Nombre de la Licenciatura: **LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

Cuatrimestre: **8**

Lugar y Fecha de elaboración: **16-MARZO-2025. PICHUCALCO CHIAPAS**

UNIDAD 2

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

es una noción sobre las capacidades limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

AUCONCEPTO

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

ETAPAS DEL AUTOCONOCIMIENTO

infancia
niños temprana,
preescolar
primaria
adolescencia

FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

“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”

AUTOESTIMA

es básicamente el amor que una persona 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 4 PRIMERAS “AES”

Aprecio autentico de uno mismo como ser humano,
Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos,
Afecto
Atención

EN RESUMEN

Hablamos de afirmación de ese ser humano factible, único, valioso, que merece respeto y consideración por sí mismo

POR EJEMPLO

“El repetirse constantemente soy inútil, nada me sale bien, soy bruto” afecto nuestra autoestima

DISTORCIONES COGNITIVAS

Hipergeneralización
Designación global
Filtrador
Pensamiento paralizado o absolutista
Autoacusación
Personalización
Palacios del control

FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas, y virtudes, es decir. Lo que te define como persona

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Se refiere a la conducta. el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivas, es decir, que lo que haces sea igual a lo que piensas y sientes

UNIDAD 2
PRT; 2

LA MOTIVACION COMO FACTOR DE LOGRO

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

JERARQUIA DE NECESIDADES DE SATISDFACCION

- Básicas:** necesidades fisiológicas
- Seguridad:** seguridad personal
- Sociales:** asociación o aceptación
- Prestigio:** poder, prestigio, cortesía y seguridad de uno mismo
- Autorealización:** deseo de superación de las propias capacidades
- Retos:** genera interés, satisfacción y entusiasmo
- Metas:** se analiza lo que es y lo que se quiere ser,

VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR

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

VALORES A CONSOLIDAD NUESTRA IMAGEN

- Sencillez
- Concisión
- Optimismo
- Puntualidad
- Amabilidad y cordialidad

PERFIL PROFECIONAL

Suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa, como alas características que posee un sujeto

IDENTIDAD PROFESIONAL

se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones

MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

Es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones

CLASES SE MODELOS

- Modelos de ciclo de vida
- Modelos basados en la organización
- Modelo del patrón de dirección

PLANIFICACION

es el proceso por el que las personas. Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades

LOS SISTEMAS DE PLANIFICACION

Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa

EJEMPLO

Reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación, identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas

(uds, 2025)

Bibliografía

uds. (16 de marzo de 2025). *uds mi universidad*. Obtenido de uds mi universidad:

https://filestorage.s3.amazonaws.com/storage/uds/biblioteca/2025/03/sgeUn3YVMItk3STev8f1-PROYECCION_PROFESIONAL.pdf

Referencias

uds. (16 de marzo de 2025). *uds mi universidad*. Obtenido de uds mi universidad:

https://filestorage.s3.amazonaws.com/storage/uds/biblioteca/2025/03/sgeUn3YVMItk3STev8f1-PROYECCION_PROFESIONAL.pdf pagina: 38-60