



# Cuadro Sinóptico

*Nombre del alumno (a):* Jesús Alexander Arismendi López

*Nombre del tema:* Proyección Personal y Profesional

*Parcial:* 2do

*Nombre de la Materia:* Proyección Profesional

*Nombre del profesor:* Beatriz Adriana Méndez

*Nombre de la Licenciatura:* Lic. En Enfermería

*Cuatrimestre:* 8vo

**Proyección personal y profesional**

**2.1 Conocimiento de sí mismo**

**Concepto**

es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente

**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.

**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 sí 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

**Definición**

Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la “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”

**2.1.1 Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.**

**Analicemos que quiere decirnos este autor:**

- Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- Adornado de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas: el concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones que sean más intensas
- Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias
- Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.
- Intensos y centrales: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.
- En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro.

**Proyección personal y profesional**

**2.1.2 Autoestima**

**Concepto**

Es 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 "Aes" de la Autoestima.**

**Aprecio auténtico**

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.

**Aceptación**

Tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez

**Afecto**

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra

**Atención**

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Quando 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

**Dimensiones de la autoestima**

**Dimensión física**

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo

**Dimensión afectiva**

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características

**Dimensión social**

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad

**Dimensión académica**

Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción

**Dimensión ética**

Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

**Proyección personal y profesional**

**2.1.3 Factores cognitivos**

**Concepto**

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

**Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:**

- Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal
- Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error
- Filtrado. Prestas atenciones de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula
- Pensamiento polarizado o absolutista. El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal
- Autoacusación. Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.

**2.1.4 Factores afectivos**

**Concepto**

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

**Definamos afecto**

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por 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

En cambio, si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada, 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.

**Proyección personal y profesional**

**2.1.5 Factores de Comportamiento**

**Concepto**

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

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

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.

**2.2 Análisis de la motivación como un factor de logro**

**Concepto**

Motivación: "Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos para que los novicios cambien sus prioridades, generando una nueva visión personal sobre el aprendizaje

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando, por ende, un autoconcepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo.

Entonces, 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

Proyección personal y profesional

### 2.3 Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano

**Concepto**

Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior

**Seguridad**

Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional

**Sociales**

Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación. Del ser humano se dice que es social en su origen

**De prestigio**

Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás

**De autorrealización**

Este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades

**Retos**

A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores

**Metas**

Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

Las metas pueden ser de:

**Corto plazo**

El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes, por ejemplo, voy a estudiar dos horas diarias esta semana.

**Mediano Plazo**

El tiempo requerido va de un mes a un año, son metas más ambiciosas que las anteriores, por ejemplo: voy a sacar buenas calificaciones este semestre, mínimo de 8.

**Largo Plazo**

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años, requieren una mayor paciencia pues sus resultados no son inmediatos y el riesgo es mayor

## Proyección personal y profesional

### 2.4 Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- **Cortesía y buena educación:** Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.
- **Dominio de sí mismo:** Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos
- **Serenidad:** Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual, así como un gran equilibrio de la persona.
- **Saber escuchar:** Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir
- **La comprensión:** Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar
- **Discreción:** No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión o situación en la que uno se pueda encontrar es una cualidad que no tiene precio.

### 2.5 Perfil profesional.

El concepto de perfil profesional tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones. El perfil profesional, como el perfil del egresado, es un concepto que puede interpretarse con facilidad, intuitivamente, y se utiliza de manera flexible (Arnaz, 1981)

Se pueden encontrar en la literatura definiciones de perfil profesional que hacen hincapié estrictamente en la formación de profesionales y en el diseño curricular

Según José Antonio Arnaz (1981,1996), el perfil profesional es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Frida Díaz-Barriga (1999) describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

Raquel Glazman y María de Ibarrola (1978) definen la noción de práctica profesional que incluye la determinación de las actividades propias de las carreras que se dictan en el nivel universitario.

Proyección personal y profesional

2.6 Identidad Profesional.

La 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

La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social. Generalmente forman parte importante de la vida de las personas.

Agustín Domingo Moratalla (2010: 97-98) coincide con los autores antes citados en la estrecha relación entre identidad personal y vida profesional: "Los nuevos contextos económicos, políticos y sociales plantean de forma radicalmente nueva la relación entre identidad personal y vida profesional, entre la unidad narrativa del proyecto de vida y la diversidad de ocupaciones que constituyen un medio de vida".

2.7 Modelo de desarrollo profesional

Es importante señalar que existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor. A continuación se presentan tres clases de modelos:

1. **Modelos de ciclo de vida.** Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión;
2. **Modelos basados en la organización.** También sostienen que las profesiones pasan por varias fases
3. **Modelo del patrón de dirección.** Describe cómo contemplan las personas su profesión

2.8 Sistemas de desarrollo profesional

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998): — Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.

Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa. — Identifican objetivos profesionales. — Diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos.

Desde la perspectiva de la empresa, la planificación profesional reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación (preparación de los trabajadores para las vacantes derivadas de renovación o jubilación), identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas.



## Referencia Bibliográfica

[https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/Y7gj5NzdIVr5iMaI8sVx-LC-LEN805\\_PROYECCION\\_PROFESIONAL.pdf](https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/Y7gj5NzdIVr5iMaI8sVx-LC-LEN805_PROYECCION_PROFESIONAL.pdf)

