



# Cuadro sinóptico

*Nombre del alumno (a): Fabiola López López*

*Nombre del tema: Proyección personal y profesional*

*Parcial: 2do*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez Gonzales*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

*Pichucalco Chiapas a 12 de febrero del 2025*

# Proyección personal y profesional

## Conocimiento de sí mismo

(autoconcepto) 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.

El autoconcepto 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.

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.

- Conceptualización de la propia persona
- Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas
- Puesto que las creencias subjetivas

Etapas del autoconcepto:

- Infancia
- Niñez temprana
- Prescolar
- Primaria
- Adolescencia

Entendemos por autoconcepto: "una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo" (en Barrios Cepeda, 2005).

## Autoestima

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 de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona.

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima. Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Afirmación recibida. Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia. A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.

Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos. • Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles. • Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada. • Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.

Afirmación compartida. Aunque parezca contraproducente cuantos más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

Dimensiones de la Autoestima.

- Dimensión física
- Dimensión afectiva
- Dimensión social
- Dimensión académica
- Dimensión ética
- 

Asertividad Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.

# Proyección personal y profesional

## Factores Cognitivos

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, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

- Hipergeneralización
- Designación global
- Filtrado
- Pensamiento polarizado o absolutista
- Autoacusación
- Falacias del control

La autoeficacia se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales.

## Factores afectivos

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

Definiremos el Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás” (Caballo, 1995).

Lo importante es que, en el concepto de uno mismo, se ve afectado por el estado de ánimo, si es de felicidad.

El ánimo es pesimista a 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.

## Factores de Comportamiento.

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 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.

- Iniciar y mantener conversaciones.
- Hablar en público.
- Expresión de amor, agrado y afecto.
- Defensa de los propios derechos.
- Pedir favores.
- Rechazar peticiones.
- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.

## Análisis de la motivación como un factor de logro

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares (García-García, s/f).

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.

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción” (www.capacinet.gob.mx).

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

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.

Según el autor más reconocido y mencionado en los textos (Abraham Maslow), a continuación, encontrarás con más detalle a qué se refieren los diferentes niveles.

- Básicas. Necesidades fisiológicas
- Seguridad
- Sociales
- De prestigio
- De autorrealización
- Retos
- Metas

# Proyección personal y profesional

## Valores personales a cuidar y perfeccionar

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen.

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

También existen otros valores que nos ayudan a consolidar nuestra imagen:

- Sencillez, Concisión, optimismo, puntualidad, amabilidad y cordialidad.

Los valores expuestos anteriormente contribuyen a que seamos mejores personas y nos ayuda a transmitir una imagen positiva y profesional, son aspectos muy importantes para lograr convivir en un

## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto

Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.

- Conceptualización de la propia persona
- Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas
- Puesto que las creencias subjetivas

Etapas del autoconcepto:

- Infancia
- Niñez temprana
- Prescolar
- Primaria
- Adolescencia

Entendemos por autoconcepto: "una colección organizada de sentimientos y creencias sobre uno mismo" (en Barrios Cepeda, 2005).

## Perfil profesional

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).

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.

El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción.

## Identidad Profesional

Julia Evetts (2003: 32): ...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. Además de convertirse en el principal modo de mantenerse económicamente, la profesión aporta prestigio social y realización personal.

## Modelo de desarrollo profesional

El 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. 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.

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

## 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.

Desde la perspectiva de la empresa, la planificación profesional reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación

# Referencias bibliográficas

- Antología UDS (s/f). (Universidad Del Sureste) Recuperado el 12 de febrero de 2025, de [http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/Y7gj5NzdIVr5iMa18sVx-LC-LEN805\\_PROYECCION\\_PROFESIONAL.pdf](http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/Y7gj5NzdIVr5iMa18sVx-LC-LEN805_PROYECCION_PROFESIONAL.pdf)