



NOMBRE DEL ALUMNO: LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO

NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD 2. PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

PARCIA:L 2

NOMBRE DE LA MATERIA: PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

NOMBRE DEL PROFESO: BEATRIZ ADRIANA MENDEZ GONZALES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE 8

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

AUTOCONCEPTO

Es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo

sobre

Las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen

engloba

Sutoestima y la autovaloración

2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

- Conceptualización de la propia persona
- Adorno de connotaciones
- creencias subjetivas
- centrales e intentas

1. infancia: empieza a diferenciarse de los demas.
2. niñez temprana: aprende a sentirse orgullosos de sus logros
3. preescolar: aprende a sentirse orgulloso al dominar eventos estresantes.

4. primaria: integra las competencias y opines ajenas y propias
5. adolescencia: nueva imagen coporal

AUTOESTIMA

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma

las "Aes"

- Aprecio auténtico de uno mismo
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones
- Afecto
- Atención

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

AUTOESTIMA

**Desarrollo
de
autoestima**

Afirmación recibida.
Recibir y deleitarse con
el aprecio

Afirmación propia.
Debe depender menos
de la afirmación que
viene de otros

Afirmación compartida Fortalecer
la autoestima de otros

Dimensiones

Física:
Referida al hecho de
sentirse atractivo(a)
físicamente

Afectiva:
Sentimiento de ser
aceptado y querido
por los demás

Social:
Capaz de enfrentar
con éxito diferentes
situaciones sociales

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.

**Autoestima
alta**

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.

**Autoestima
baja**

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

**FACTORES
COGNITIVOS**

Se refiere

A la formación 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

Distorsiones cognitivas

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.

Designación global. Utilizas términos peyorativos, negativamente, en lugar de describir el error

Filtrado. Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia

Distorsiones cognitivas

Pensamiento polarizado. 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

Falacias del control. Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo

**FACTORES
AFECTIVOS**

Se refiere

A qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes

Afecto

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables

**FACTORES DE
COMPORTAMIENTO**

Se refiere

A la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos

Lo que sientes y por supuesto, piensa

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

**DE LA MOTIVACIÓN
COMO UNFACTOR
DE LOGRO.**

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa "moverse", "poner movimiento" o "estar listo para la acción"

Es decir

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

**ANÁLISIS DE LA
JERARQUÍA DE LAS
NECESIDADES DE
SATISFACCIÓN DEL
SER HUMANO**

Abraham Maslow

Básicas.

Necesidades fisiológicas.

Seguridad: Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal

Sociales.

Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación

De

Prestigio: volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás

De autorrealización. Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades anteriores.

METAS

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

Corto plazo. El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes

Mediano plazo. El tiempo requerido va de un mes a un año

Largo plazo. El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

**VALORES
PERSONALES A
CUIDAR Y
PERFECCIONAR.**

Valores

son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen

Ejemplos

- Cortesía
- Dominio de si mismo
- Serenidad
- Saber escuchar
- Compresión

Otros valores

- **Sencillez:** Denota respeto y reconocimiento.
- **Concisión:** Importancia al tiempo ajeno.

- **Optimismo:** Transmite ánimo y motivación a los que se relacionan con usted.
- **Puntualidad:** Demuestra consideración hacia las demás personas.

**PERFIL
PROFESIONAL**

Es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

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**

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 identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes

PROYECCIÓN
PERSONAL Y
PROFESIONAL.

**MODELO DE
DESARROLLO
PROFESIONAL**

**DESARROLLO
PROFESIONAL**

Es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo.

Existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor

Modelos

Modelos de ciclo de vida. Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión:

Modelos basados en la organización. También sostienen que las profesiones pasan por varias fases

Modelo del patrón de dirección. Describe cómo contemplan las personas su profesión

**SISTEMAS DE
DESARROLLO
PROFESIONAL**

Proceso por el cual las personas toman conciencia de sus intereses, fortalezas y debilidades valores y

BENEFICIO

Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa (Russell, 1991)

Proporciona

LA oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas

REFERENCIAS

- Antología UDS “Proyección profesional”

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3c8769b8d8514fe41b72f9b8a73ca00b-LC-LEN805/20PROYECCION/20PROFESIONAL.pdf>