



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta

Nombre del tema: Unidad II proyecto personal y profesional

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Lic Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

PROYECTO PERSONAL Y PROFESIONAL

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

El 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.

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, 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

LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA.

- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos
- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano
- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

AUTOESTIMA.

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma, Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, estas cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia

COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. Consta de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

- **Afirmación recibida:** Es sumamente importante recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan.
- 1. **Afirmación propia:** Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- 2. • Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de
- 3. nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo)
- 4. • Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que a culpabilizarse, condenarse y
- 5. castigarse uno mismo.
- 6. • Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
- 7. • Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
- 8. • Extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros
- 9. recursos aún latentes.
- 10. • Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.
- **Afirmación compartida:** Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona

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. Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

DIMENSION FISICA

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 como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

DIMENSION AFECTIVA

refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad

DIMENSION SOCIAL

sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación. La capacidad para establecer relaciones sociales en genera

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, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.

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.

PROYECTO PERSONAL Y PROFESIONAL

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON ELEVADA AUTOESTIMA

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

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.

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. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

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.

PROYECTO PERSONAL Y PROFESIONAL

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.

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.

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

- 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: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores 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. Para enfrentar los retos hay que tomar riesgos
- Metas: Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

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
- Dominio de sí mismo
- Serenidad
- Saber escuchar
- La comprensión
- Discreción
- Sencillez
- Concisión
- Optimismo
- Puntualidad
- Amabilidad y cordialidad

PROYECTO PERSONAL Y PROFESIONAL

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. Es un concepto que puede interpretarse con facilidad, intuitivamente, y se utiliza de manera flexible. El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las 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. La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales. La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social.

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. Existen diferentes modelos de desarrollo profesional. 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; pasan por distintas etapas personales o profesionales (Blake, 1997).
2. Modelos basados en la organización. También sostienen que las profesiones pasan por varias fases, sin embargo, afirman que el desarrollo profesional implica aprendizaje de los trabajadores para realizar tareas definitivas. Cada etapa supone cambios en las actividades y en las relaciones con compañeros y jefes (Pineda, 1995).
3. Modelo del patrón de dirección. Describe cómo contemplan las personas su profesión, cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar por las etapas profesionales y en qué punto desean regresar a una fase anterior (Driver, 1992). Por ejemplo, algunos trabajadores planifican permanecer en un determinado puesto o empleo durante toda su vida y no entra en sus planes cambiar de trabajo; tiene un concepto lineal de sus profesiones.

Referencia:

Antología UDS, unidad II(Proyecto personal y profesional).