



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas

Nombre del tema: Proyección personal y profesional

Parcial 2

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre 8

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas, 14/02/2025

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

2.1 CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Percepción que una persona tiene de sí misma.

Elementos

Capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores.

Características

- Dinámico, pero relativamente estable.
- Incluye autoestima y autovaloración.
- Influenciado por factores internos y externos.

Importancia

- Determina nuestras acciones y aprendizajes.
 - Es clave para una vida plena y satisfactoria.
- Se modifica gradualmente con la experiencia.

2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

Burns (1990)

El autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo".

Etapas del autoconcepto (Henson y Eller, 2000).

1. Infancia: Aprende de los padres lo básico del autoconcepto.
2. Niñez temprana: Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
3. Prescolar: Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes.
4. Primaria: Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
5. Adolescencia: Construye una nueva imagen corporal.

2.1.2 AUTOESTIMA

La autoestima es el amor y valoración de uno mismo, incluyendo aprecio propio, reconocimiento de cualidades, aceptación de errores y responsabilidad sin culpa excesiva.

Dimensiones

- Dimensiones físicas.
- Dimensiones afectivas
- Dimensiones social

Desarrollar nuestra autoestima con:

- Afirmación recibida.
- Afirmación propia.
- Afirmación compartida.

Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor.

2.1.3 FACTORES COGNITIVOS

El autoconcepto se forma a partir de experiencias y creencias sobre habilidades, cualidades, valores y límites, contribuyendo al conocimiento de uno mismo.

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción:

- Hipergeneralización
- Designación global
- Filtro
- Pensamiento polarizado o absolutista
- Autoacusación
- Personalización
- Lectura del pensamiento
- Falacias del control

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.

2.1.4 FACTORES AFECTIVOS

La autoevaluación implica valorar las propias habilidades y virtudes, influenciada por emociones y afectos.

El estado de ánimo influye en la autoevaluación: con un ánimo positivo, nos valoramos mejor; con uno pesimista, somos más duros con nosotros mismos.

El afecto, según Caballo (1995)

es una sensación subjetiva con expresión corporal, fluctuando entre euforia y depresión, e impactando nuestras acciones.

2.1.5 FACTORES DE COMPORTAMIENTO

El autoconcepto se refuerza con acciones congruentes con lo que se piensa y siente. Aunque el ser humano tiende a la incongruencia, quienes tienen alta autoestima logran mayor coherencia.

El afecto, según Caballo (1995)

“Muéstrate seguro de ti pero sin arrogancia” Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas”

Para fortalecerlo, es fundamental desarrollar conductas asertivas

2.6 IDENTIDAD PROFESIONAL

Julia Evetts (2003: 32):

Se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes

Como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

(Hortal, 2002)

La profesión aporta prestigio social y realización personal. Realizar el mismo trabajo crea intereses intelectuales, sociales y económicos comunes.

Desajustes en la identidad profesional

Juan Manuel Cobo (2002).

A aceleración de los cambios científicos y tecnológicos está provocando desempleo y necesidad de recalificación.

2.7 MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL.

El desarrollo profesional es el proceso de progreso a través de etapas con diversas tareas, actividades y relaciones, sin un modelo único definido.

Tres clases de modelos

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

2.8 SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

Proceso de autoconocimiento, identificación de oportunidades, establecimiento de objetivos y diseño de planes de acción (Feldman, 1998).

Beneficios

Para trabajadores

Descubrir intereses, mejorar satisfacción y alinearse con sus objetivos (Russell, 1991).

Para empresas

Optimizar la gestión del talento y facilitar la cobertura de vacantes.

Referencias Bibliografía

Antología UDS Proyección profesional.