



# CUADRO SINOPTICO.

*Nombre del alumno (a): Karla Lucía Contreras Alegría.*

*Nombre del tema: Proyección profesional y personal.*

*Parcial: 2do.*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional.*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez Gonzales.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: octavo.*

*Pichucalco Chiapas 11 de febrero 2025*

# Proyección personal y profesional.

## 2.1 conocimiento de sí mismo.

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

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.

Conceptualización de la propia persona.

El concepto que tenemos de nosotros mismos.

Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas.

Estará permeado de las emociones que sean más intensas en el momento de nuestra vida, evaluando siempre en relación a los sentimientos.

Puesto que las creencias subjetivas.

Se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede.

## 2.1.1 análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.

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.

Es una representación mental de uno mismo y se alimenta de las experiencias vividas a lo largo de la vida.

## 2.1.2 Autoestima.

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

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.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Afirmación recibida.

Deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia.

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo.

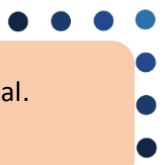
Pensar positivo, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes, estar más dispuesto de comprenderse y perdonarse.

Afirmación compartida.

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Dimensiones de la autoestima.

Dimensión física, dimensión afectiva, dimensión social, dimensión académica, dimensión ética,



# Proyección personal y profesional.

## 2.1.3 Factores Cognitivos.

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.

Existen 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 atención 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.

Personalización. Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás.

Falacias del control. Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada.

## 2.1.4 Factores afectivos.

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones.

El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión.

## 2.1.5 Factores de Comportamiento.

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.

Comportamientos observados en las personas que muestran una alta autoestima.

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales.
10. Expresión justificada de molestia.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en las conductas del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

**Proyección personal y profesional.**

2.2 Análisis de la motivación como un factor de logro.

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

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

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

Básicas. Necesidades fisiológicas: comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo.

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.

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.

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, 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

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.

- Cortesía y buena educación.
- Dominio de sí mismo.
- Serenidad.
- Saber escuchar.
- La comprensión

- Discreción.
- Sencillez.
- Puntualidad.
- Optimismo.
- Amabilidad.

## 2.5 Perfil profesional.

Tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones.

Suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

Suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

Según José Antonio Arnaz.

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

Frida Díaz-Barriga

Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

Raquel Glazman y María de Ibarrola

Se compone de dos dimensiones: una se refiere a la actividad por desarrollar e implica la delimitación de un campo de acción y, la otra, se refiere al nivel de comportamiento que alcanza el graduado universitario.

## 2.6 Identidad Profesional.

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

El profesional se plantea de forma radical su relación con el tiempo y con ello orienta su proyecto de vida personal, su vida familiar, su compromiso ciudadano y su carrera profesional.

Juan Manuel Cobo (2002), la aceleración de los cambios científicos y tecnológicos está provocando desempleo y necesidad de recalificación; y esto está dando lugar a desajustes de la identidad profesional que obligan a reflexionar en torno a la formación.

**Proyección personal y profesional.**

**2.7 Modelo de desarrollo profesional.**

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.

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.

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.

**2.8 Sistemas de desarrollo profesional.**

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, identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

ANTOLOGIA UDS PROYECCION PROFESIONAL.