



**Mi Universidad**

**Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejia.*

*Nombre del tema: Proyección personal y profesional.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional.*

*Nombre del profesor: Lic. Yaneth Fabiola Solórzano Penagos*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Octavo.*

## Introducción.

El Autoconcepto de uno mismo se va formando conforme el paso del tiempo, según nuestras creencias, pensar positivamente, ser una persona optimista, tratar de encontrar soluciones en donde no creemos que no las hay es un elemento fundamental para el éxito profesional.

## PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Tanto si piensas que puedes, tanto si piensas que no, estas en lo cierto.

(Conocimiento de sí mismo).

Henry Ford.

El conocimiento de uno mismo es reconocer, nuestras debilidades, capacidades, limitaciones, motivaciones y miedos que uno tiene. Comprender esto nos ayuda a conocernos a nosotros mismo, ya que conforme mis capacidades van mis acciones, conocerse a uno mismo es paso fundamental para vivir una vida llena.

(Factores relacionados con el Autoconcepto).

Los factores que están relacionados con nuestro Autoconcepto son aquellas emociones que consideramos que fue más importante en nuestro transcurso de vida, según nuestras creencias de que tan bueno somos haciendo las cosas en cada ámbito, nuestro Autoconcepto pasa por diferentes etapas en las que vamos adquiriendo nuestras creencias y formándonos a nosotros mismos, por ejemplo en la infancia, aprendemos principalmente de lo que nuestros padres nos enseñan, durante nuestra niñez temprana, aprendemos a sentirnos orgullosos de nuestros logros, por muy insignificante que parezca, en nuestra edad preescolar aprendemos a sentirnos orgullosos al dominar una situación estresante, o el haber aprendido a pintar, durante la escolar, es donde ya competimos con los demás y somos más conscientes de que debemos esforzarnos más, para ser un alumno destacado, eso nos da la necesidad de reconocimiento, durante la adolescencia se construye una imagen corporal.

(Autoestima)

La autoestima es el amor que uno mismo se tiene, es el aceptarse tal cual uno es, incluyendo nuestros defectos, aceptando con ello muchas cosas, dentro de ellas debemos aceptar cuando cometemos un error. Dentro del aceptarme a mí mismo, no hay que confundir o romantizar algunas cosas, por ejemplo, puede ser el caso de una persona que este obesa, pero porque no cuida sus hábitos alimenticios, no quiere decir que, porque esta obesa tiene que aceptarse, sino que debe de hacer todo en la medida de lo posible de cuidar sus hábitos y realizar más actividad física, (me acepto tal cual, pero me cuido, porque me quiero). Cuando nos aceptamos y desarrollamos nuestra autoestima nos responsabilizamos de nuestros actos sin la necesidad de sentirnos culpables. Tampoco debemos ser narcisistas con los demás cuando aprendamos a tener autoestima, porque estaríamos aprendiendo a querernos a nosotros mismos, pero a hacer de menos los sentimientos y emociones de los demás, cuando se aprende a tener autoestima es también ser afectuosos, comprensivo, y cariñoso con los demás, el tratar de comprenderlos, de darles ánimo y también el dar críticas pero que sean críticas constructivas, para que esa persona mejore, es hacerlo sentir el mismo sin la necesidad de aparentar alguien que no es.

(Factores cognitivos).

Son aquellos que obtenemos conforme las experiencias a lo largo de nuestra vida, cuando cometemos un error en algo, evitemos generalizar las cosas, porque evitamos verle el lado positivo, evitemos decirnos cosas negativas hacia nuestra persona, porque eso nos daña, en vez de decir “que tonto soy” debes cambiarlo por “qué tontería hice”, no te subestimes a ti mismo, la conversación con uno mismo tiene un impacto muy importante, debemos darnos porra o motivación a nosotros mismos en lugar de subestimarnos y hacernos de menos.

(Factores afectivos)

Son aquellos que nos definen como persona, según que tan bien o mal nos evaluamos a nosotros mismos. El afecto es un factor que nos indica que tan bien estamos realizando alguna tarea o actividad, pues con un gesto, podemos determinar si a la persona le está agrando lo que nosotros estamos realizando, esto nos puede afectar negativa o positivamente. Cuando estamos felices somos más optimistas, y nos valoramos positivamente, nos sentimos conformes con nuestro aspecto físico, juzgamos en que somos hábiles. Lo contrario a esto, cuando somos pesimistas, siempre nos valoramos muy mal, hacemos nuestros defectos y errores con más evidencia.

(Factores de comportamiento).

Son aquellas conductas que deben ir acorde a lo que sentimos y pensamos, cuando tendemos a decir algo, pero pensar otra cosa, lo que sucede es que no somos conscientes de que podemos ocasionar o lastimar a alguien con nuestras palabras o nuestros actos, es por ello muy fundamental que debemos pensar muy bien antes de actuar.

(La motivación como un factor de logro).

La motivación es como el combustible que mantiene aún auto en movimiento, pero en este caso sería la energía que hace que luchemos, que nos esforcemos cada día mas para conseguir y lograr nuestros sueños, por ejemplo, la motivación que uso para continuar con mis estudios es que una vez terminado, seguir aun especializándome mas en el área de la salud y poder conseguir muchos logros, la motivación es aquello que nos activa, que nos hace estar en movimiento, pero algo que debo tener en claro es que no todos los días voy a sentirme motivado, por tanto es mejor tener disciplina, y hacer las cosas cuando debamos, aunque no quiera.

(Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano).

Para Abraham Maslow, Existen necesidades que hay que pasar para la satisfacción, en la básica nos dice que son las necesidades fisiológicas, comer, dormir, beber, cubrirse del frio, o el calor o tener un techo, si no has satisfecho esas necesidades entonces no es posible, por ejemplo, concentrarte en una determinada actividad. La otra necesidad es la de seguridad, por ejemplo, si uno vive en un lugar donde la delincuencia abunda, solo pensaras en cómo mantenerte seguro, un ejemplo de ello es lo que sucede en la zona fronteriza, que la gente ya no puede salir o vivir en paz porque viven con el constante miedo de quedar atrapados en una balacera. La otra necesidad es social, pues como personas siempre buscamos estar acompañados, algunas personas con tal de ser aceptados hacen lo posible con el fin de pertenecer a un grupo, un claro ejemplo, es por ejemplo cuanto te invitan a tomar y accedes con el fin de pertenecer. La otra necesidad es la de prestigio, es cuando buscamos tener influencia en la sociedad, o liderar, de imponer nuestras ideas a los demás, pero debemos evitar ganar temor en la sociedad. La otra es de autorrealización, en la que nos sentimos realizados y que hemos pasado los niveles anteriores, en este ya sentimos la necesidad de deseo, de superar nuestras capacidades. Lo otro son los retos, como personas nos ponemos retos, como el que no arriesga no gana, pero en realidad en mi opinión considero que lo que hace a la vida atractiva, no quedarnos estancados en un solo lugar. Las metas también nos la proponemos, por ejemplo, este año bajare de peso, o este año voy a esforzarme en mis estudios, o de crear un negocio.

(Valores personales a cuidar y perfeccionar).

Los valores son de vital importancia, de nuestra imagen, de lo que nosotros mismos queremos dar a conocer, de lo que queremos proyectar hacia los demás, ser cortés y amable con los demás, tratar a los demás como te gustaría que te traten a ti, el saber dominarse a sí mismo es uno de los valores a cultivar, debemos de frenar nuestras actitudes cuando claramente alguien nos está provocando, demos de mantener la calma ante situaciones, y no paralizarse o actuar desesperadamente, un buen líder demuestra poder y control, debemos aprender a escuchar a los demás y no interrumpir mientras ellos hablan y pedir la palabra alzando la mano, demuestra respeto, también es de suma importancia el comprender a los demás cuando cometen un error o un accidente, cuando una persona nos cuenta algo debemos de guardar suma discreción, eso incrementa la confianza del otro.

(Perfil profesional e Identidad profesional).

El perfil del profesional, es el perfil del egresado de dicha carrera en cual ya fue formado, y especifica el ámbito de sus capacidades del profesional, tanto también como puede ser sus limitaciones, sus competencias, habilidades que posee, las actividades que puede realizar, y actitudes positivas en su desempeño laboral. Mientras que la identidad, es como se ha identificado esa persona, conforme a sus experiencias, su trabajo y su profesión es que una persona obtiene su identidad, según también su vestimenta, podemos distinguir entre un Enfermero y un Abogado.

(Modelo de desarrollo profesional).

Es una serie de procesos por el cual el profesional atraviesa, como son sus actividades y sus relaciones, existen diferentes modelos, como lo es el Modelo de ciclo de vida en el cual nos dice que cada trabajador hace frente a tareas de desarrollo. El otro modelo está basado en la organización, en el cual el profesional va adquiriendo aprendizaje y debe relacionarse con sus compañeros y jefe. El modelo de patrón de dirección nos especifica si nos queremos quedar en un determinado puesto toda la vida o seguir avanzando y esforzando por conseguir más.

(Sistema de desarrollo profesional).

Los sistemas de desarrollo profesional o planificación profesional, nos ayudan a prepararnos para alcanzar algo que queremos o deseamos, tener la capacidad y habilidad para dicho puesto es fundamental para ser un candidato opcional a quedar, es decir si soy bueno en natación, no voy a meterme a competir en natación, porque sería una completa desventaja.

## Conclusión.

El conocerse a uno mismo es un elemento fundamental, para vivir mejor, aprender a dominarnos, y el tener control sobre nuestras emociones y sentimientos, tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran, el aprender a mejorar nuestra autoestima, como elemento fundamental para el crecimiento personal, el cuidar de nuestros valores para reflejar una persona educada.

## Bibliografía.

UDS.2025.ANTOLOGIA VIRTUAL DE PROYECCIÓN PROFESIONAL.PDF

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