



Mi Universidad

ENSAYO

García Olivares Consuelo Anahí.

Proyección profesional

Parcial I

Yaneth Fabiola Solórzano Penagos

Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre VIII

Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de enero del 2025

Proyección personal y profesional.

Nuestras metas a largo plazo siempre dependen de uno mismo y de los factores en los que podemos contar y están a nuestro alcance, son aquellos que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y que nos permiten crecer como personas y no solamente profesionalmente ya que pueden estar basadas en el propio autoconocimiento que tenemos de nosotros mismos, cuando conocemos nuestras propias habilidades, nuestras fortalezas así como también nuestras debilidades y que nos ayudan a mejorar y a cambiar lo que no nos ayude a crecer y a ser mejores cada día pero también nos permite identificar en las áreas en las que podemos destacar y en aquellas en las que podemos adaptarnos sin dificultad alguna y en las que somos reconocidos de manera positiva y que puede repercutir también en nuestra autoestima y la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos y sentirnos totalmente útiles ante la vida, es por eso que es necesario realizar lo que nos gusta para no caer en el conformismo y sentirnos forzados a realizar algo que no queremos y que puede ocasionar que nos sintamos mal con nosotros mismos y que cada día sea un martirio ante vivir el día, por eso es mejor conocernos y pensar en nosotros mismos no tanto de manera física o de simplemente de vernos bien si no de sentirnos bien, de tener seguridad de lo que podemos lograr y nuestros métodos para lograrlo.

Todo este enfoque nos permite fortalecer y obtener mucha inteligencia emocional ante diversas situaciones de la vida, y a poder resolver problemas al instante y de cualquier tipo, además de mantener una buena comunicación y entendimiento con las demás personas, aunque para lograr todo esto siempre es necesario el comprendernos a nosotros mismos, a continuación, nos enfocaremos más en el tema de autoconocimiento y otros temas relacionados.

Conocimiento de sí mismo.

Podemos definirlo como el conocimiento que tenemos sobre nuestras propias habilidades, capacidades y hasta nuestros miedos ante la vida, de una forma mas generalizada es nuestra propia autoestima y el valor que nos damos y como lo reconocemos ya que por distintas situaciones los seres humanos tienden a menospreciarse.

Cuando conocemos correctamente de los que somos capaces o de lo que podemos hacer, tenemos gran ventaja de manera positiva, aunque si bien sabemos que la percepción de los demás hacia nosotros puede repercutir de gran manera en nuestro sentir, o que de cierta manera a veces imitamos ciertas actitudes de otras personas por que quizás podemos tomarlas como un ejemplo a seguir o nos visualizamos como ellos en un futuro y eso también puede ser una imagen de lo que anhelamos y es así como se van forjando nuestras actitudes y nuestras metas, el conocernos es una pieza clave para nuestro aprendizaje, conforme vamos viviendo o pasando por distintas situaciones adquirimos experiencia y aprendemos a mejorar y allí es donde empezamos a crear nuestro futuro de manera estable.

Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Nuestra personalidad puede estar hecha a base de nosotros mismos o bien de lo que nos rodea día a día, aquello que vemos y realizamos diario, de otra manera podemos relacionarla con nuestros sentimientos el como nos sentimos en ese preciso momento puede ser un factor de como nos percibimos, si nos sentimos tristes, pensamos que no somos suficientes y quizás todo lo que ya hemos logrado lo vemos como algo insignificante como si fuera una obligación, y lo peor de todo es que tendemos a compararnos con los demás, porque quizá alguien con nuestra misma edad o en el mismo círculo ya avanzo más o ya hizo un poco más que nosotros ya sentimos que no estamos avanzando, nos sentimos mal y no estancamos en un solo lugar porque no le vemos el caso a seguir intentando, en cambio sí estamos felices siempre estamos conformes con lo que somos y hasta nos alentamos a aprender nuevas cosas y que si algo ya sabemos no importa podemos ser todavía mas buenos en ciertas cosas que ya dominamos y comprender que no estamos compitiendo con nadie, mas que ser mejores con uno mismo.

Por otro lado, nuestras creencias también se relacionan con nuestra manera de vernos, si somos estables y creyentes hacia una religión quizás y a veces eso nos ayuda a sentirnos mejor también es un factor sin embargo tienden a ser mas personales por que nadie nos asegura que nuestras creencias son reales, así que suele caracterizarse por ser debido al criterio y a las preferencias de cada uno.

Autoestima.

Conocemos como autoestima al amor que nos tenemos a nosotros mismos, dejando de lado lo que tenemos y hacemos, es aquello que nos hace únicos a las demás personas, podemos relacionar distintos conceptos para entender lo que es la autoestima una de ellas es el afecto que suele caracterizarse por mantener ciertas actitudes positivas y amables, que tengamos una estabilidad y paz con nosotros mismos, que nos aceptemos tal como somos, que el físico solo puede ser algo visual antes nuestras acciones y que no nos debemos martirizar por no tener el cuerpo que queremos al contrario que eso nos motive a hacer algún cambio para lograr lo que queremos y sentirnos como queremos, la atención también puede llegar a ser un factor que se relaciona ya que queremos dar prioridad a las cosas que realmente lo necesitan en todos los sentidos y que básicamente nos apoyan para cuidar de nosotros mismos y no exponernos a cosas que puedan dañarnos.

Cuando se habla de autoestima es prácticamente el reconocer lo que valemos y que somos seres únicos, no mejores que otros ni mucho menos superiores, que cada quien es bueno a su manera y en lo que sabe hacer, que nadie es mejor que nadie, es simplemente amor a uno mismo y el reconocimiento.

Si no somos capaces de reconocer nuestra propia autoestima podemos realizar ciertas actitudes que nos ayudaran, si bien se sabe que la autoestima comienza a fortalecerse desde que nacemos hasta que tenemos diferentes pensamientos y más uso de razón es por eso que cuando nos hacen cumplidos nos sentimos

bien, cuando las demás personas reconocen y nos hacen saber que hacemos las cosas bien nos sentimos realizados y allí es donde nuestra autoestima comienza a hacernos más seguros, sin embargo tampoco podemos depender y acostúmbrenos siempre a que los demás nos digan palabras de afirmación para estar bien lo ideal es reconocernos por nosotros mismos sin necesidad de esperar a nadie, que siempre es bueno reconocer nuestros errores y no castigarnos por eso simplemente mejor buscar soluciones ante eso, de lo contrario como mencionamos anteriormente siempre es necesario tener el afecto de otras personas y de igual manera apoyar a otras, para así crear vínculos sanos y apoyarnos mutuamente, fortaleciendo el autoestima de otras personas.

Factores Cognitivos.

Estos factores van de la mano con cómo nos percibimos a nosotros mismos conforme los sucesos que han ocurrido a lo largo de nuestras vidas, al igual que todo también hay distintos factores que nos hacen dudar de nosotros mismos entre ellos podemos encontrar la hipergeneralización cuando básicamente fallamos una vez y en lugar de tomar una actitud positiva, nos desanimamos y nos hacemos entender que no podemos hacer nada bien y que así vamos a fallar en todo lo que hacemos y nunca nos saldrá nada bien y caemos también en un autosabotaje de nosotros mismos, menospreciándonos y etiquetándonos de forma negativa, que de igual manera a veces ya solo nos enfocamos en las cosas malas que hacemos y nos ponemos a sobre pensar en por qué no nos salen las cosas o en que no pudimos realizarlo, en lugar de sacar algo bueno de las malas situaciones cuando bien podemos decir que por lo menos fuimos valientes al intentarlo y que si en esta ocasión no salió quizás en la otra nos va a salir mejor, es necesario que vivamos en paz con nosotros mismos y que siempre nos tengamos la confianza de que somos suficientes para todos y para uno principalmente, que siempre podemos ser capaces de realizar y lograr de manera satisfactoria todo lo que queramos, aunque no sea a la primera pero que siempre se puede lograr.

Factores afectivos.

Conocemos al concepto de afecto como una emoción que se puede demostrar y expresar de manera corporal hacia otras personas y que ellas son conscientes de lo que puede significar eso y suelen ser observables por ellos, y a través de estas mismas surgen muchas emociones que normalmente pueden ser buenas o malas, afectan ya sea de manera positiva o negativa y realmente es eso lo que le da sentido a la vida, el que un día podamos estar bien y al otro no o incluso nuestro estado de ánimo puede cambiar de un ratito a otro, como hemos mencionado durante todo esto, nuestro estado de ánimo también influye en nuestra vida, si estamos felices nos sentimos optimistas y con razones de vivir, de lo contrario no le encontramos el sentido y la motivación para seguir, comenzamos a juzgarnos y a cuestionarnos todo lo

que hemos hecho y quizás hasta lo que no le poníamos mucha importancia en esos momentos los pensamos mas a detalle y es básicamente el sentido de vivir.

Factores de Comportamiento.

Se habla de conducta al conjunto de actividades que practicamos, lo ideal es que nuestras acciones siempre vayan de la mano conforme a lo que sentimos sin embargo la mayoría de las veces no siempre es así, ante estas situaciones el ser humano comienza a sentirse con más valentía para poder realizar retos nuevos con las habilidades y aptitudes que hemos conseguido a lo largo de estas actividades y eso eleva la autoestima de quien ve que es capaz de hacer cosas nuevas.

Análisis de la motivación como un factor de logro.

La motivación puede ser una serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares (“García-García, s/f”), es como una energía que nos para poder hacer nuestras actividades, tal y como su nombre lo indica es la razón que tenemos, el motivo para poder culminar nuestros objetivos, el saber que si terminamos o logramos algo puede haber algo bueno como una recompensa, algo que nos beneficie o nos haga feliz, o el simple hecho de que nos hagan sentir bien. de que quizás era algún pendiente y que nuestra motivación sea estar tranquilos y sin pendientes, el saber que si lo terminamos podremos descansar, realmente también el motivo depende del como queramos hacer las cosas si con motivación o sin ella y eso depende del tipo de actividad al que nos enfrentemos.

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

Todos los seres humanos tenemos distintas necesidades y el autor Abraham Maslow decidió que para poder saber cuales eran las necesidades de cada uno era esencial clasificarlas y entender el porqué de cada uno, además que literalmente es para todas las personas, sin distinguir, razas ni físicos, es de igual manera para todos.

Como primer necesidad encontramos las fisiológicas, son básicamente las que necesitamos para vivir, también conocidas como de supervivencia por que conforme va pasando el día el cuerpo nos pide cosas, como por ejemplo, comer, tomar agua y hasta descansar, por otro lado las necesidades de seguridad se basan en el cuidado de nosotros mismos, como su mismo nombre lo indica es la seguridad tanto física e integral de una persona, el no arriesgarnos a que nos pasen cosas malas y evitarnos el estrés de sentirnos en constante peligro, en cuanto a las necesidades sociales se habla de mas que nada una aceptación ante nuestros círculos sociales, el pertenecer y ser aceptado en un grupo, que incluso poder descubrir cosas nuevas que nos agraden o que simplemente las hacemos para poder pertenecer y convivir con las personas, las necesidades de prestigio se refieren mas a el como queremos que las otras personas nos

vean, es como completar a las demás necesidades, es el sentimiento de querer sentirnos importantes y que las demás personas sientan admiración por nosotros, en cuanto a las necesidades de autorrealización se le conoce como el nivel más alto ya que demuestra que todas las demás necesidades ya han sido cubiertas satisfactoriamente y el ser humano ya se ha superado.

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Nuestras acciones hablan mas de nosotros que nuestras mismas palabras, los valores de cada persona son una pieza clave para todo, por ejemplo la cortesía y la buena educación suelen ser el reflejo de la calidad de vida de una persona, cuando tratamos a los demás con respeto y amabilidad usualmente obtenemos el mismo trato y de allí la famosa frase “Hay que respetar para que te respeten”, pero básicamente esos valores deben ser enseñados desde casa y a una edad muy temprana para que no sea un problema en lo que resta de vida, el dominio hacia nosotros mismos también es importante, el poder reaccionar ante las situaciones que pueden ocurrir, el hecho de tener inteligencia emocional para afrontar los problemas y no reaccionar de una manera que no es correcta, tratar de tomar las malas situaciones de forma tranquila y con serenidad, de una manera adecuada, para poder demostrar la paz y la estabilidad que tenemos con nosotros mismos y que somos capaces de resolver distintas situaciones, el como nos comportamos hacia las demás personas también es algo de lo que debemos estar atentos, hay cosas que pueden parecer muy simples pero en realidad son mas importantes de lo que se cree, el escuchar a las personas puede ser una de ellas, el saber tener comunicación con las demás personas para poder saber y estar en sintonía con los demás, pero sobre todo el saber establecer una conversación eficaz, dejar que la persona con la que nos estamos comunicando hable sin ser interrumpido y hacer que se sienta escuchado para no parecer descortés y causar una mala imagen de nosotros, además de eso no es simplemente el socializar con los demás, debemos de ser más humanos y empáticos con los demás, comprender a la gente y no juzgarla, quizás todos somos seres humanos y cometemos errores y en lugar de culpar o hacer sentir mal a las demás personas debemos ayudarlos a corregir errores si en dado caso nosotros tenemos la capacidad de saber hacerlo, el actuar con discreción ante todo tipo de situaciones debería ser también un valor o algo que sea obligatoria para los seres humanos, el no andar divulgando cosas que no debemos que quizás pueden perjudicar a las demás personas o incluso a nosotros mismos, o el hecho de decir cosas que no nos incumben solo por querer quedar bien, que al final de cuentas lo único que se puede lograr son desconfianzas de las demás personas hacia nosotros.

La sencillez, la concisión, el optimismo y la puntualidad son actitudes que nos benefician en gran manera en la vida, y en el ámbito profesional habla muy bien de nosotros, nos abren puertas en los campos laborales y propician mejores convivencias.

Perfil profesional.

El perfil profesional suele ser un documento muy parecido a un perfil de egresado, son fáciles de interpretar y nos sirve de gran manera, el perfil profesional describe lo que fue una experiencia educativa así como las cualidades y características que posee un sujeto, no se sabe con exactitud un concepto sobre esto, pero suele ser bien utilizado como un recurso para la formación de profesionales y para agregarlo en el curriculum, ya que suele ser de gran ayuda para poner identificar más fácil las competencias de cada uno, Por ejemplo a través de todo lo que describe en ellas pueden darse cuenta de todos nuestros conocimientos o lo que aprendimos durante toda nuestra jornada educativa conforme al perfil con el que nos especializamos, en si de eso se trata o de eso se conforma el perfil profesional es una composición y descripción de nosotros y de lo que somos capaces para desempeñar socialmente y en la parte profesional. Algunos autores proponen que el perfil profesional debe estar diseñado de tal manera que pueda diferenciarse las secciones o áreas en las que el egresado realizara sus labores y mencionar a quienes beneficiara con estas mismas.

Identidad Profesional.

A menudo la identidad profesional se asocia con las experiencias, formas de entender y los conocimientos técnicos, además de la forma en la que percibimos los problemas y como los solucionamos, todo esto lo obtenemos a través la socialización educativa y profesional, conforme más trabajamos y más convivimos con gente que se desarrolla en el mismo ámbito profesional de nosotros y de acuerdo a las experiencias que vivimos en ellas.

El trabajo es nuestro principal medio de economía, pero también nos aporta realización personal entonces siempre es parte importante de la vida de las personas.

Nuestra identidad personal también depende de nuestra vida profesional ya que a través de ella nos planteamos nuestro proyecto de vida y lo que queremos lograr al mismo tiempo junto con el trabajo y en conjunto con él, puede ser vida familiar, vida personal o nuestra carrera profesional, pues se ha comprobado que terminar la licenciatura no es el final realmente, ya que cada año se están renovando cosas y causa infinidad de desempleos logrando que las personas se vean obligados a desempeñarse en lugares dónde no realizan lo que estudiaron.

Modelo de desarrollo profesional.

El desarrollo profesional suele ser un proceso que ayuda a las personas a progresar en varios aspectos de su vida sin embargo para llegar a esto se pasan distintas etapas que se conforman de diferentes tareas de

varios ámbitos y a través de diferentes modelos ya que no se ha comprobado cual es la mejor opción para poner en práctica.

Iniciando con el modelo de ciclos de vidas indican que las personas pasar por etapas personales y profesionales, así como realizan tareas para su desarrollo, el siguiente modelo es el que se basa en la organización de igual manera afirma que se pasan por varias bases sin embargo esta implica que se enfoca más en el aprendizaje que adquieren conforme realizan tareas más definidas, el último modelo propone el desarrollo a través de patrones de dirección en este es más como personal depende de cada uno que tanto queremos progresar como profesionales.

Sistemas de desarrollo profesional

Las personas deben tener conciencia sobre su propias habilidades, valores, fortalezas y debilidades para que así la empresa en la que laboran pueda ser consciente de las oportunidades que pueden ofrecerles dentro de ella, este tipo de sistema es un beneficio para las dos partes, tanto como para la empresa y para el trabajador.

El trabajador puede mejorar en su área y así aumentar su satisfacción cómo persona profesional y la empresa puede contar con trabajadores que actúan con rapidez y llenar rápido con los puestos vacantes.

Pudimos concluir con varios puntos muy importantes para lograr una vida profesional exitosa, recordemos que a través de esta llegamos a cumplir nuestras metas personales que nos servirán a lo largo de la vida, tanto económicamente que sería la principal razón de nuestro proyecto de vida para poder contar con estabilidad, pero gracias a ello logramos experiencias y que desempeñarnos en nuestra área sea un trabajo fácil, que todo es un proceso y puede que no sea lineal, que quizás nos va a costar al principio pero es por eso que debemos pasar por distintas etapas y sistemas que nos harán personas que destacan en su profesión y que sobre están dispuestas a seguir actualizándose conforme lo requiera y así ser mejores todavía más, logra dos nuestros proyectos personales y familiares también.

Para poder llegar a alcanzar nuestras metas debemos poner mucho de nuestra parte no es solo prepararnos en la escuela o en conocimientos, si no como personas socialmente, poniendo en práctica lo aprendido desde casa, que normalmente se cree que nuestros padres o las personas que están a nuestro cargo nos enseñan valores desde un saludo hasta el respeto hacia las demás personas, que debemos comportarnos como personas educadas y bien visto ante la sociedad, respetando y aprovechando las oportunidades que nos regala la vida para sobresalir y aprender profesionalmente, que siempre debemos dar una buena imagen y una primera buena impresión que eso demuestra mucho de nosotros, nunca debemos mostrarnos temerosos, ni nerviosos antes realizar actividades ni al presentarnos con los demás, siempre debemos mostrarnos seguros y capaces de lo que sabes hacer, nadie nace sabiendo y no todo nos sale a

la primera pero que si se sigue practicando llegara un momento en el que no nos va a costar nada y será otro logro para nosotros.

BIBLIOGRAFIA.

UDS.2025.PROYECCIÓN PROFESIONAL.PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.PDF.

[3C8769B8D8514FE41B72F9B8A73CA00B-LC-LEN805 PROYECCION PROFESIONAL.PDF](#)