



**Mi Universidad**

# ENSAYO

Nombre del alumno: ALEXIS JOSUE LOPEZ  
SOLORZANO

Nombre del maestro: YANETH FABIOLA  
SOLORZANO PENAGOS

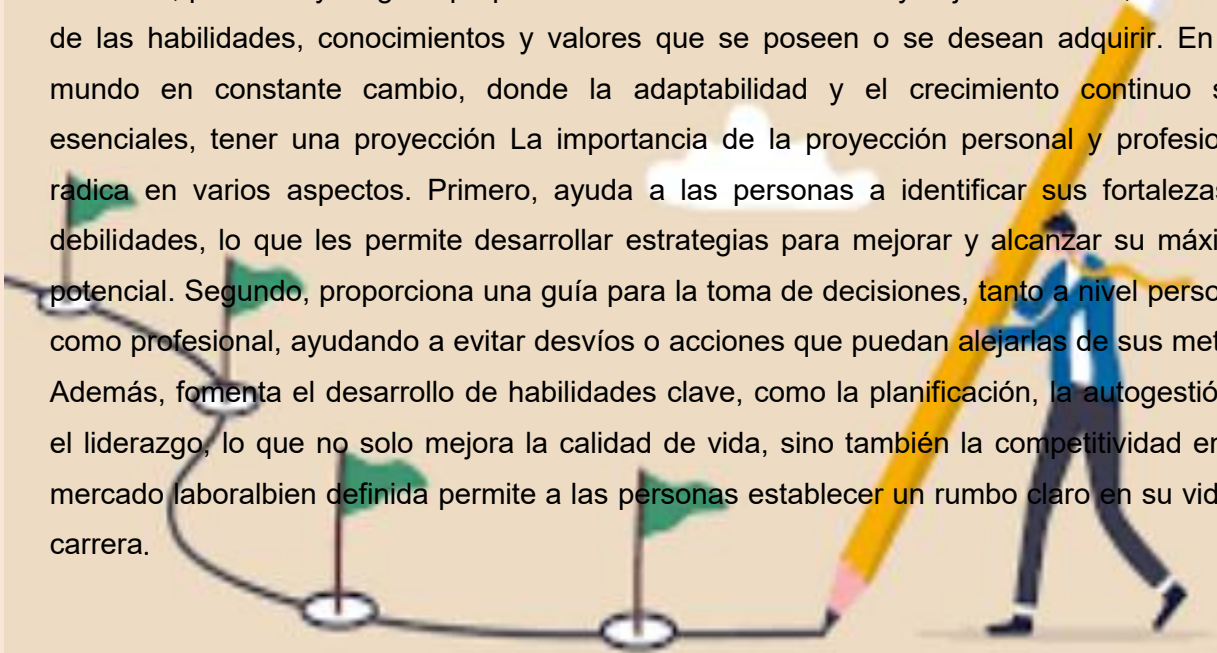
Nombre del tema: ENSAYO DE UNIDAD 2

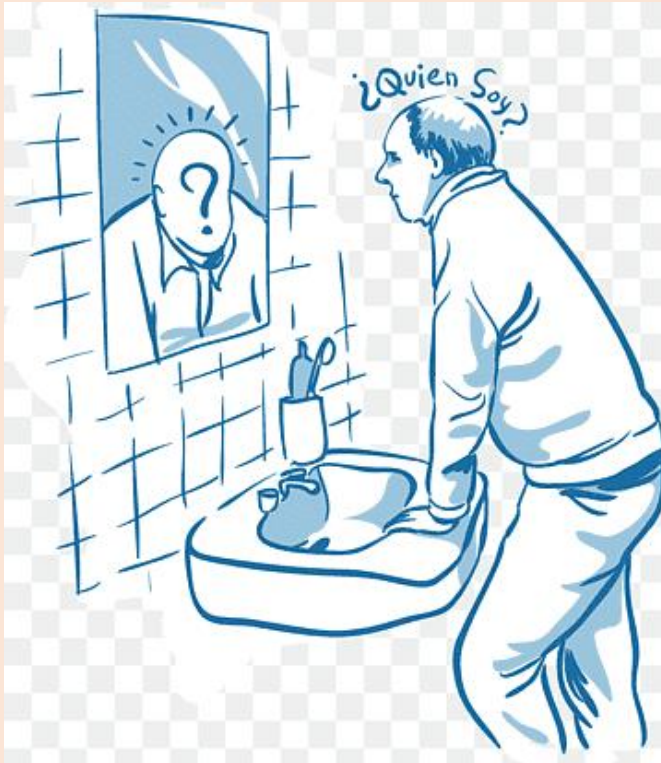
Nombre de la licenciatura: ENFERMERÍA GENERAL

Cuatrimestre: 8

## UNIDAD 2. PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

La proyección personal y profesional es un concepto clave en el desarrollo integral del individuo, tanto en el ámbito personal como en el laboral. Se refiere a la capacidad de visualizar, planificar y dirigir el propio futuro en función de metas y objetivos claros, así como de las habilidades, conocimientos y valores que se poseen o se desean adquirir. En un mundo en constante cambio, donde la adaptabilidad y el crecimiento continuo son esenciales, tener una proyección La importancia de la proyección personal y profesional radica en varios aspectos. Primero, ayuda a las personas a identificar sus fortalezas y debilidades, lo que les permite desarrollar estrategias para mejorar y alcanzar su máximo potencial. Segundo, proporciona una guía para la toma de decisiones, tanto a nivel personal como profesional, ayudando a evitar desvíos o acciones que puedan alejarlas de sus metas. Además, fomenta el desarrollo de habilidades clave, como la planificación, la autogestión y el liderazgo, lo que no solo mejora la calidad de vida, sino también la competitividad en el mercado laboral bien definida permite a las personas establecer un rumbo claro en su vida y carrera.





## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO..

El conocimiento de sí mismo es un proceso continuo y dinámico. Implica la capacidad de mirarse a uno mismo de manera honesta, reconociendo tanto las cualidades como las áreas de mejora. Este autoconocimiento no solo abarca aspectos internos, como las emociones y motivaciones, sino también la forma en que nuestras acciones e interacciones afectan a los demás. Tener una clara comprensión de nuestros valores y principios guía la toma de decisiones y refuerza la congruencia entre lo que somos y lo

que hacemos. El autoconocimiento es clave para la proyección personal y profesional porque establece la base sobre la cual se pueden construir metas realistas. Por ejemplo, una persona que reconoce su talento para la comunicación puede optar por orientarse hacia una carrera en áreas como la docencia, el periodismo o el marketing, mientras que alguien que detecta que sus habilidades analíticas son su punto fuerte podría enfocarse en campos como la ingeniería o la investigación. Sin un conocimiento profundo de uno mismo, las decisiones profesionales y personales pueden estar desconectadas de las verdaderas capacidades y aspiraciones, lo que puede llevar a la frustración y la falta de satisfacción.

## AUTOESTIMA:



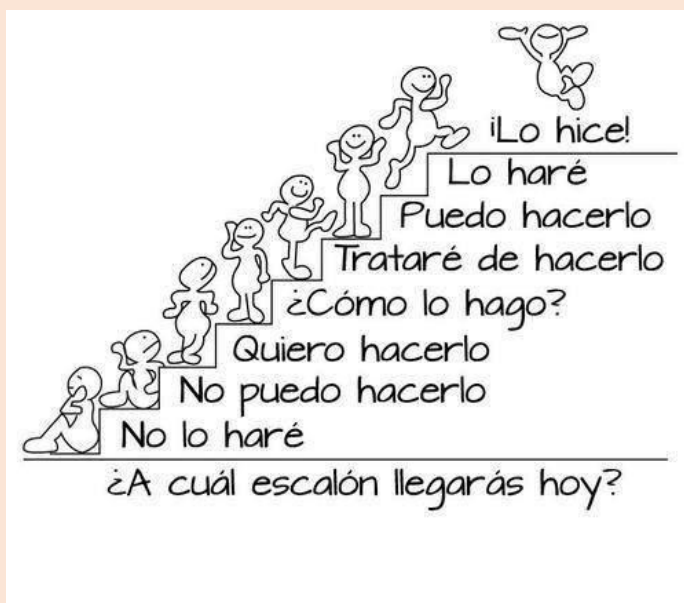
La autoestima es el concepto que una persona tiene de su propio valor, es decir, la percepción de sus capacidades, habilidades y merecimientos. A lo largo de la vida, la autoestima desempeña un papel esencial en el desarrollo personal, influyendo directamente en la forma en que nos relacionamos con los demás y enfrentamos

los desafíos. Tanto en el ámbito social como en el profesional, una autoestima saludable es un factor clave que afecta el éxito, el bienestar emocional y la capacidad de mantener relaciones interpersonales sanas.

- **Autoestima en el Ámbito Social;**En el ámbito social, la autoestima es determinante para establecer y mantener relaciones significativas y satisfactorias. Las personas con una autoestima elevada tienden a tener una visión positiva de sí mismas, lo que les permite interactuar con los demás de manera genuina y asertiva. Este nivel de confianza facilita la creación de vínculos basados en el respeto mutuo, la empatía y la reciprocidad, ya que aquellos que se valoran a sí mismos también valoran a los demás.

Por otro lado, las personas con baja autoestima pueden tener dificultades para relacionarse socialmente. Pueden experimentar inseguridades, temor al rechazo o a la crítica, lo que a menudo las lleva a evitar situaciones sociales o, en el extremo opuesto, a buscar aprobación constante. Esta falta de confianza en uno mismo puede generar relaciones desequilibradas, donde la persona se siente inferior o dependiente de la validación externa para sentirse aceptada o valiosa. Como resultado, pueden surgir relaciones tóxicas, donde no se respeta la individualidad y la autenticidad.

- **Autoestima en el Ámbito Profesional;**En el ámbito profesional, la autoestima influye de manera significativa en la forma en que una persona aborda su carrera y las oportunidades de crecimiento. Tener confianza en las propias capacidades y habilidades permite que una persona se sienta capacitada para enfrentar retos, asumir responsabilidades y buscar mejoras continuas en su trabajo. La autoestima actúa como una herramienta para la automotivación, ya que aquellos que se valoran a sí mismos son más propensos a establecer metas ambiciosas y a creer que tienen la capacidad para alcanzarlas.



## ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO.

La motivación está estrechamente vinculada con el logro porque es la fuerza que moviliza a las personas a actuar y perseverar en la consecución de sus objetivos. Sin motivación, las metas, por más ambiciosas que sean, quedan en el plano de la intención sin convertirse en acciones. En cambio, cuando una persona está motivada, se compromete plenamente con sus

propósitos y es capaz de superar los obstáculos que se presenten en el camino.

Uno de los aspectos clave de la motivación es su capacidad para influir en la **autodisciplina** y la **persistencia**. Las personas motivadas tienen una mayor capacidad para mantener su enfoque a largo plazo, lo que es esencial para el logro. En cualquier campo o disciplina, las metas significativas rara vez se alcanzan de inmediato. Requieren tiempo, esfuerzo sostenido y, en muchos casos, la superación de dificultades. La motivación actúa como un combustible que mantiene en marcha a las personas, permitiéndoles seguir adelante incluso cuando los resultados no son inmediatos.

Además, la motivación también está relacionada con la **autorregulación** y la **planificación**. Aquellos que están motivados tienden a establecer metas claras y a organizarse de manera efectiva para alcanzarlas. Este proceso de planificación incluye la identificación de los pasos necesarios para lograr el objetivo, así como la anticipación de los posibles obstáculos. La capacidad de autorregularse y mantener una estructura en el tiempo es crucial para el éxito, especialmente en contextos competitivos o de alta demanda.

## **VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR: LO MÁS IMPORTANTE**

Los valores personales son los principios éticos y morales que guían nuestras decisiones y comportamientos en la vida. Actúan como una brújula que dirige nuestras acciones y define quiénes somos. Estos valores no solo reflejan nuestra identidad, sino que también influyen en la forma en que nos relacionamos con los demás y en cómo enfrentamos los desafíos. En un mundo cambiante y lleno de incertidumbres, cuidar y perfeccionar nuestros valores personales es fundamental para mantenernos fieles a nuestras convicciones y alcanzar una vida plena y significativa.

## **EJEMPLOS DE VALORES PERSONALES IMPORTANTES A CUIDAR Y PERFECCIONAR:**

- **HONESTIDAD:** Ser veraz y actuar con transparencia en todas las áreas de la vida. La honestidad fortalece las relaciones personales y profesionales, ya que genera confianza mutua.
- **RESPONSABILIDAD:** Asumir las consecuencias de tus acciones y cumplir con tus deberes y compromisos.
- **RESPECTO:** Tratar a los demás con dignidad y consideración, reconociendo sus derechos, opiniones y diferencias.

- **EMPATÍA:** Comprender y compartir los sentimientos de los demás, poniéndote en su lugar.
- **PERSEVERANCIA:** Mantenerse firme en la búsqueda de objetivos a pesar de las dificultades o los obstáculos.
- **INTEGRIDAD:** Actuar con coherencia entre lo que piensas, dices y haces, manteniendo tus principios morales en todas las circunstancias.
- **HUMILDAD:** Reconocer tus logros sin arrogancia y estar dispuesto a aprender de los demás..

## REFERENCIAS

- <https://lacasadelaetica.com/el-conocimiento-de-si-mismo/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://concepto.de/autoconocimiento/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://www.iepp.es/autoconcepto/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://es.scribd.com/doc/201847479/Analisis-de-Los-Factores-Relacionados-Con-El-Autoconcepto> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://concepto.de/autoestima/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://www.significados.com/autoestima/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://humanidades.com/autoestima/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://www.edenred.es/blog/que-es-la-motivacion-de-logro/> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://buleria.unileon.es/bitstream/10612/10354/1/Calvo%20Calvo%2C%20Carla.pdf> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6025838> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025
- <https://www.sanarai.com/blog/los-8-valores-morales-mas-importantes-para-tu-crecimiento-personal> AUTOR; ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZAN INVESTIGADO EL 19 DE ENERO DEL 2025