A picture containing drawing

Description automatically generated

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Mareni palacios Santiago*

*Nombre del tema: Proyeccion personal y profesional.*

*Nombre de la Materia**:* ***Proyección Profesional***

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

*Nombre de la Licenciatura* *: Enfermería*

*Cuatrimestre* *: Octavo B*

INTRODUCCiÓN

En el siguiente trabajo se abordarán temas respecto a la proyección profesional que es un proceso fundamental para el crecimiento y desarrollo de cualquier persona en el ámbito laboral. Implica la capacidad de planificar y visualizar el futuro de la carrera, identificando metas claras y estableciendo estrategias para alcanzarlas. Esta visión a largo plazo permite a los profesionales orientarse hacia el éxito, adaptarse a los cambios del mercado, y mejorar sus habilidades y competencias.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual nosotros como personas percibimos sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

La autoestima es la valoración que tengo sobre mí mismo, cómo me percibo y el respeto que me doy. Es la manera en que me siento acerca de mis habilidades, mis virtudes y mis defectos. Tener una buena autoestima significa aceptarme tal como soy, reconocer mis logros y aprender de mis errores sin juzgarme demasiado duro. Es importante porque influye en cómo enfrento los retos de la vida y cómo me relaciono con los demás. Trabajar en mi autoestima me permite ser más seguro, tomar decisiones más saludables y, en general, llevar una vida más equilibrada.

Factores que se relacionan con el autoconcepto son; el concepto sobre nosotros mismos, emociones y sentimientos, creencias que se forjan con el paso del tiempo, el conocimiento factico, y las variables sobre el autoconcepto que cambia en la vida, de un momento a otro.

El amor propio y el criterio que tiene cada individuo sobre si mismo se conoce como autoestima. La autoestima se trata de un reconocimiento como ser humano que comete errores, tiene aciertos en su vida, vive la vida y la goza, se reconoce como una persona valiosa, única, presta atención a su interior, su intuición, se cuida y sabe cual es el limite para no llegar a ser una persona narcisista.

Para desarrollar nuestra autoestima, depende de la voluntad y la perspectiva que tengamos de adquirirla, según la información de la antología se consideran tres fases, están son; Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

La afirmación recibida se trata de esa aceptación, aprecio y afecto que recibimos de cualquier otra persona sin ningún interés. Con el paso del tiempo debemos depender cada vez menos de la afirmación de los demás y generar nuestra Afirmación propia; ser realistas, tomar conciencia, ser positivos, comprendernos y perdonarnos a nosotros mismos. La afirmación compartida tiene que ver con la autoestima propia y el apoyo para la elevación de autoestima que le brindamos a alguien más, a hacerlo no solo influimos en la de otra persona, también no ayudad a la nuestra.

Los factores cognitivos se refieren a la formación de el concepto propio que se genera a través de las vivencias personales también con las creencias, capacidades y límites. Hay varios tipos de distorsiones cognitivas una muy importante es la hipergeneralizacion, esta actúa como una limitante, por ejemplo; intente hacer algo y falle, entonces en lo próximo que haga también fallares, siempre fallare. Otra distorsión es el filtrado; de cualquier situación absorbemos lo negativo, incluso hasta lo buscamos, en lugar de valorar de esa misma situación el lado positivo. Otra distorsión es el pensamiento absolutista, se trata de cuando hacemos algo tenemos la idea de que lo tenemos que hacer “bien o no sirve”, buscamos esa perfección de no dejar las cosas a medias. Otro factor importante es la autoacusación; cuando no somos capaces de repartir responsabilidades y cuando algo no sale como esperábamos, toda la culpa nos la cargamos a nosotros mismos.

Los factores afectivos se tratan de como evaluamos nuestras habilidades y virtudes. Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás” (Caballo, 1995). Las emociones también son muy importantes, ya que de eso o puede impulsarnos o nos limita a realizar algo. Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo, es decir es el impulso que conseguimos de nosotros mismos o incluso que alguien mas nos brindar para realizar alguna actividad o conseguir un objetivo específico. La motivación es una variable y es intermitente, es decir; cambia de acuerdo a la actividad.

Las necesidades de los seremos humanos son las mismas que necesitamos todos, solo que cambia la prioridad respecto al tipo de situación. Esta el nivel básico; que son las necesidades fisiológicas. Las necesidades de seguridad, las necesidades sociales, las de prestigio llegan alcanzando satisfacción de las anteriores, después están las de autorrealización y la de los retos y por ultimo las metas, esto al final porque es donde cada persona se exige un poco más, proponiéndose retos a acuerdo a su capacidad.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen, los valores reflejan nuestra calidad como persona y la calidad de vida que llevamos dia con dia. Algunos de los que se mencionan en nuestra antología son; cortesia, temperamento, serenidad, escuchar, comprender, discreción, sencillez, optimismo, puntualidad, amabilidad y cordialidad.

El perfil profesional hace referencia a las características y la preparación de una persona, asi como el desempeño, hablamos de un perfil curricular, también centra la atención a las habilidades que pueda tener esa persona en las que puede laborar. Es responsabilidad de las entidades educativas de todos los niveles desarrollar el perfil profesional de sus graduados que satisfagan las demandas de la sociedad.

La identidad profesional forma parte de la vida de las personas, ya que de ahí surge el modo de mantenerse económicamente, y la aporta prestigio social y aporta a la realización personal. Que con el ejercer la profesión, procura el bien propio de su profesión y la satisfacción que como persona obtiene con su trabajo.

El desarrollo profesional es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones. En la antología se presentan tres clases de modelos de desarrollo profesional; Modelo de ciclo de vida; la persona para por diferentes etapas en el transcurso de su carrera profesional. Modelo basado en la organización; en cada fase del desarrollo profesional, los trabajadores realizan tareas definitivas. Modelo del patrón de dirección; describe la rapidez con la que quieren escalar en su profesión. Por ejemplo, algunos trabajadores planean permanecer en el mismo puesto toda su vida, y otros desean escalar.

Afirmación compartida.

Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Si afirmamos genuinamente a los demás, ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, reconociendo sus méritos, haciéndoles llegar críticas constructivas y alabanzas auténticas, haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos;

Conclusión

La proyección profesional es fundamental para el desarrollo y crecimiento de una persona en su carrera.

Implica tener una visión clara de los objetivos a largo plazo y estar dispuesto a tomar decisiones y acciones que nos acerquen a ellos. A través de la formación continua, la adquisición de nuevas habilidades y el establecimiento de metas alcanzables, podemos avanzar y adaptarnos a un entorno laboral en constante cambio. Además, es esencial rodearse de una red de contactos y aprovechar las oportunidades para crecer tanto personal como profesionalmente

. Tener una proyección bien definida nos da dirección y motivación para alcanzar el éxito.