

Nombre del alumno:

Fabiola Anahi

López Cancino

Nombre del profesor:

Guadalupe de Lourdes

Abarca Figueroa

Materia:

Proyección

profesional

Cuatrimestre:

Octavo

Actividad:

Super nota de la

unidad 2

Fecha:

18 de marzo de 2025

2.1 CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

1

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

2

El autoconcepto 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.

3

El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

4

El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

2.1.1 ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO.

1

Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la “conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, (...) adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas

2

◇ **Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.**

3

◇ **Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede,**

4

◇ **Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.**

5

◇ **Intensos y centrales: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.**

2.1.2 AUTOESTIMA.

1

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo

2

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

3

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez

4

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra,

5

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

2.1.3 FACTORES COGNITIVOS.

1

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida

2

◇ **Hipergeneralización.** Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "¡fracasaré en todo!".

3

◇ **Designación global.** Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Qué tonto soy!", en vez de decir "¡qué tontería he cometido!".

4

◇ **Filtrado.** Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula

5

◇ **Pensamiento polarizado o absolutista.** El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal

2.1.4 FACTORES AFECTIVOS.

1

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona

2

Definiremos el Afecto:
Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás”
(Caballo, 1995).

3

Pero lo importante es que en el concepto de uno mismo, se ve afectado por el estado de ánimo, si es de felicidad, tenderemos a valorarnos más positivamente, estaremos conformes con nuestro aspecto, juzgaremos nuestras habilidades y destrezas más ecuánimemente, etcétera

4

Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

2.2 ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO.

1

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares

2

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” Hernández Madrigal.

3

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción”

4

Entonces, podemos decir que la motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia.

3 ANÁLISIS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO.

1

Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior, según el autor más reconocido y mencionado en los textos (Abraham Maslow)

2

Básicas. Necesidades fisiológicas. En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia

3

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

4

Sociales. Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación.

5

De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás.

6

De autorrealización. Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades, y supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas



2.4 VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

1

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

2

- **Cortesía y buena educación:** Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.

3

- **Dominio de sí mismo:** Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos

4

- **Serenidad:** Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual así como un gran equilibrio de la persona.

5

- **Saber escuchar:** Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación.

6

- **La comprensión:** Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar, en forma acertada, alguna explicación airosa para despejar diversas situaciones difíciles.

2.5 PERFIL PROFESIONAL.



1

El concepto de perfil profesional tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones.

2

A grandes rasgos las definiciones laborales comprenden términos como competencias y habilidades, mientras que las definiciones educativas destacan el papel de los conocimientos.

3

Un individuo se constituirá como profesional después de haber participado en el sistema de instrucción.

4

El perfil profesional se elabora luego de haber establecido los fundamentos del proceso curricular y forma parte de un proceso, es una etapa dentro de la Metodología de Diseño Curricular.

5

La práctica profesional 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.

6

El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción.



2.6 IDENTIDAD PROFESIONAL.

1

La identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

2

La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social.

3

"Los nuevos contextos económicos, políticos y sociales plantean de forma radicalmente nueva la relación entre identidad personal y vida profesional, entre la unidad narrativa del proyecto de vida y la diversidad de ocupaciones que constituyen un medio de vida"

4

La formación inicial (licenciatura) ya no representa necesariamente una etapa final, sino apenas la entrada al mundo laboral y a una formación permanente.

5

Por ello, los principios de la ética profesional de nivel general son tan importantes, porque puede haber cambios significativos en la trayectoria profesional de los individuos.

2.7 MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

1

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.

2

1. 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 (Blake, 1997).

3

2. 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

4

3. 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

5

Otros empleados consideran sus profesiones como una espiral: permanecen durante un tiempo en un determinado puesto o empleo y luego pasan a un área completamente diferente.

2.8 SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

1

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998).

2

Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades. –
Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.

3

A los primeros les ayudan a descubrir sus intereses y habilidades y a aumentar su satisfacción gracias a la posibilidad de identificar y trasladarse a los puestos más coherentes con sus objetivos y planes.

4

Desde la perspectiva de la empresa, la planificación profesional reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación

5

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