



NOMBRE DE ALUMNO: MIRIAM DEL C. CRISTÓBAL SALOME

NOMBRE DEL PROFESOR: YANETH FABIOLA SOLÓRZANO PENAGOS

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

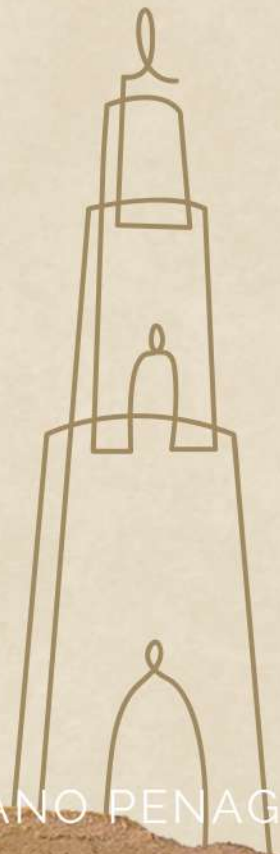
GRADO: 8º

GRUPO: DOMINGO

10 de noviembre del 2024

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Alumno: MIRIAM CRISTOBAL



PROFESOR: YANETH FABIOLA SOLORZANO PENAGOS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE, COMITAN CHIS.

ÍNDICE



1

INTRODUCCIÓN

2

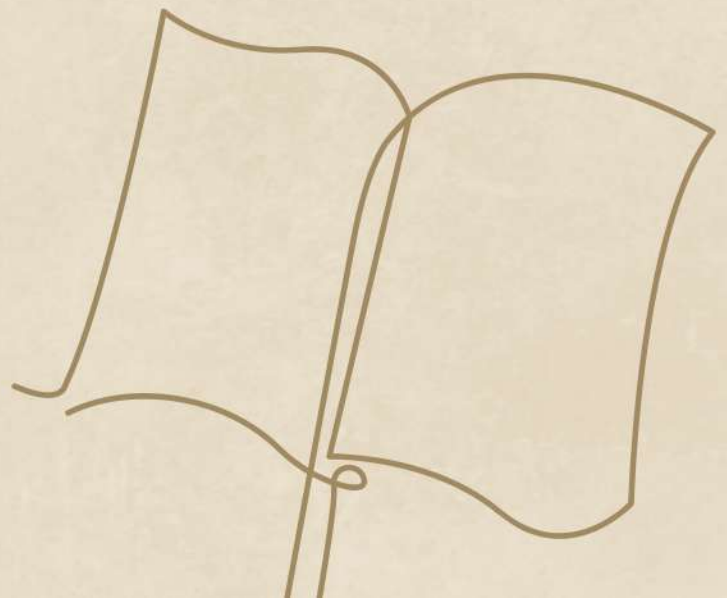
TEMA

Proyección personal y profesional.

3

CONCLUSION Y BIBLIOGRAFÍA

2.3 La Naturaleza del Crecimiento de
Los Activos



Introducción



"El amor propio es el comienzo de un romance que dura toda la vida." (Oscar Wilde)

A lo largo de la historia el hombre no solo ha evolucionado físicamente, sino también ha descubierto que es imprescindible cuidar de uno mismo, de amarse, aceptarse tal cual es para que de esa manera podamos tener la oportunidad de cambiar y ser mejores cada día, el autoconocimiento, es una visión clara que uno mismo puede tener, y que genera un gran impacto en el bienestar general y en la forma en que enfrentamos los desafíos de la vida.

En contexto de lo antes mencionado, en este ensayo abordaremos temas de mucho valor para nosotros tales como el autoconocimiento o autoconcepto, (se refiere a la imagen que tenemos de nosotros mismos), la autoestima y sus características, las necesidades de forma jerárquica que nos ayudan a realizarnos como personas y la manera de como podemos lograr nuestras metas u objetivos, pero sobre todas las cosas, mencionaremos también, los valores que ya todos sabemos o hemos escuchado alguna vez, pero que al parecer, hoy en día hemos olvidado, pero como bien lo dijo ya un autor con la frase "La verdadera medida de un hombre se encuentra en cómo trata a alguien que no puede hacerle ningún bien." – Samuel Johnson.

Proyección personal y profesional.



Sin mas preámbulos empecemos primeramente conociendo la definición de autoconcepto: noción dinámica que incluye cómo nos vemos a nosotros mismos en términos de capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores.

Es importante destacar que este concepto incluye tanto la autoestima como la autovaloración (ser conscientes de nuestras debilidades y fortalezas) aunque se usen a menudo como sinónimos.

La pregunta clave aquí sería, ¿Realmente nos conocemos a nosotros mismos? ¿Hemos reflexionado a cerca de nuestras debilidades para poder fortalecerlas?

Nuestro autoconcepto está formado por la forma en que nos vemos a nosotros mismos, (aunque a través de los años esto puede cambiar de forma gradual o radical) porque influyen de gran manera las personas con las que nos rodeamos y sobre todo las vivencias que con el paso del tiempo adquirimos, todo esto, son puntos claves para estos cambios tan significativos para cada uno de nosotros.

Conocerse a uno mismo debería ser es una meta muy importante en nuestra vida, porque este conocimiento nos llevara a tomar mejores decisiones, interacciones con las demás personas, cómo abordaremos el aprendizaje y los desafíos que enfrentamos en nuestra vida. La reflexión personal y el autoconocimiento, es una visión clara de uno mismo y puede tener un gran impacto en el bienestar general, por lo que considero que, únicamente de esta manera podríamos tener una vida mas satisfactoria, pero y ¿cómo nos ven los demás? Pues! Únicamente eso, es el resultado de lo antes mencionado, sin embargo la siguiente frase es el resumen perfecto de lo que quiero dar a entender. "La forma en que te ves es el reflejo de cómo el mundo te ve."

Anónimo

Por otro lado y como bien mencione al principio la autoestima forma parte fundamental de autoconcepto y ella es el aprecio, la aceptación y valoración que una persona tiene de sí misma esta se basa en reconocer tanto lo positivo como lo negativo de uno mismo (fortalezas y oportunidades) sin caer en la arrogancia o la soberbia, (como hizo usted mención en una de sus clases) ni en la autocrítica destructiva. La autoestima incluye cuatro elementos esenciales: valorar nuestras habilidades, talentos y cualidades, reconocer nuestras limitaciones y errores sin sentir vergüenza o culpa excesiva, tener una actitud amistosa y comprensiva hacia uno mismo, sin juzgarse severamente por pensamientos o emociones, cuidar de nuestras necesidades físicas, emocionales y espirituales, protegiendo nuestra integridad, esto también se relaciona con la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos, (autosabotaje vs autocuidado) y cómo esto afecta nuestras emociones y actitudes.

Algunas de las fases para desarrollar la autoestima son: aceptar y disfrutar del aprecio de los demás principalmente de nuestra familia, aprender a valorarse a uno mismo, (amor propio) y fortalecer la autoestima de los demás, (lo que también refuerza la nuestra), abarca también dimensiones como las físicas, afectivas, sociales, y académicas y éticas por lo que una persona con alta autoestima es generalmente independiente, responsable, creativa y capaz de enfrentar desafíos.

Por otro lado para que nosotros podamos desarrollar la autoestima de nuestros colaboradores, debemos trabajar primeramente la nuestra y posteriormente crear un ambiente que favorezca el crecimiento personal y profesional de cada uno de ellos, ser claros, positivos, confiables e incluso respetar sus creencias religiosas.

Es importante mencionar que enfrentar retos y tomar riesgos es fundamental en el proceso de nuestra autorrealización, debemos aceptar y enfrentar nuestros miedos, tomar pequeños riesgos y enfrentarnos a ciertos temores para lograr nuestras metas, ya sea a corto, mediano o largo plazo, pero siempre con ciertos niveles de dificultad. Uno de mis autores favoritos, (Abraham Maslow), a manera de paráfrasis, nos dice que las necesidades del ser humano son universales y que se organizan jerárquicamente y que la satisfacción de cada nivel, depende de que se cumpla el anterior. A continuación plasmaremos esos niveles.



Para terminar, pero sin restarle su verdadero valor, hablaremos de los valores personales, estos son de gran importancia y esenciales para dentro de nuestro entorno incluso mejoran nuestra imagen. Solo por mencionar algunos pero para mi de mucha importancia están: La cortesía y buena educación, porque ellos reflejan nuestra calidad de vida y nos facilitan interacciones positivas, el dominio de uno mismo: Saber controlar nuestro temperamento y expresiones nos ayuda a mantener una imagen adecuada, Serenidad: Con ella transmitimos equilibrio lo que nos facilita resolver ciertas crisis con soluciones efectivas, Saber escuchar: Sin interrumpir y respetando el turno de la palabra, nos ayuda a comunicarnos mejor, Comprensión: Ayudar a los demás corrigiendo sus errores pero sin criticarlos excesivamente fomenta buenas relaciones, Discreción: Actuando éticamente debemos callar lo que nos dicen y mantenerlo en silencio, si evitamos preguntas impertinentes generaremos confianza con los demás. La sencillez, concisión, optimismo, puntualidad y amabilidad también son valores clave para proyectar una imagen positiva y profesional, en el ámbito laboral, familiar o social, estos valores son fundamentales para convivir de manera armónica y efectiva.

Conclusión



Por lo que concluimos que nuestro autoconcepto positivo, se forma de todos los constructos que nos ayudan a formar nuestra autoestima positiva, ya sea de personas o de vivencias que se nos presentan en nuestra vida cotidiana, estas llegan a hacer de gran valor y significado para ayudarnos a crecer y a cambiar de forma gradual y para nuestro beneficio, de esta manera es como adquirimos madurez, claro está, si ponemos en práctica los consejos y escuchamos reteniendo lo bueno y usando de manera adecuada y prudente, y que decir de nuestros valores, ¡simple y sencillamente! Los hechos hablan por nosotros, si solo decimos tenerlos y no los ponemos en práctica en nada nos ayudara, puesto que estos son de gran importancia y esenciales dentro de nuestro entorno incluso mejoran nuestra imagen y nos ayudaran en cada uno de los ámbitos de nuestra vida.

FUENTES:

© 2023 BY LEONARDO PARADELA. PROUDLY CREATED WITH
[WIX.COM](https://www.azquotes.es/author/7532-samuel_johnson)[HTTPS://WWW.AZQUOTES.ES/AUTHOR/7532-SAMUEL_JOHNSON](https://www.azquotes.es/author/7532-samuel_johnson)
[HTTPS://ECONOMIPEDIA.COM/DEFINICIONES/PIRAMIDE-DE-MASLOW.HTML#:~:TEXT=MASLOW%2C%20A.%20H.%20\(1954\).%20MOTIVATION%20AND%20PERSONALITY.%20HARPER%20%26%20ROW](https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html#:~:text=MASLOW%2C%20A.%20H.%20(1954).%20MOTIVATION%20AND%20PERSONALITY.%20HARPER%20%26%20ROW)