

Proyección Profesional



Criterios de evaluación



| | |
|-----------------------------------|---------------|
| Actividades en plataforma: | 20% |
| Actividades áulicas: | 10% |
| Participación en clase | 10% |
| Examen: | 60% |
| Total : | 100% |
| Escala de calificaciones: | 7 - 10 |
| Mínima aprobatoria: | 7 |

Evaluación diagnóstica



1. **¿A que se refiere la imagen personal de una persona?**
2. **¿Cual es la imagen profesional de una enfermera?**
3. **¿Qué entiendes por imagen corporal?**
4. **¿Por qué consideras que es importante la buena postura en el trabajo?**
5. **¿Cuál es la diferencia entre imagen ideal vs imagen proyectada?**
6. **¿Cómo crees que influye tu imagen personal en el ámbito profesional?**



**Unidad 1. Imagen
y desarrollo de
sus componentes**

Actividad 1.

✓ Descripción personal

- ✓ Eso es lo que sería nuestra imagen, nuestra marca, lo que presentamos al mundo. Es la primera impresión. ¿Pero será la correcta?

Imagen personal

Podemos entender por **imagen personal** todo aquello que tiene que ver con nuestra apariencia, forma de expresarnos y relacionarnos con el mundo exterior.



Cuidar de la imagen personal es un reto que debemos aceptar, pues esto nos permitirá comunicarnos con los demás de una forma asertiva, directa y agradable. Además, mantener una buena imagen nos hace sentir más cómodos y felices con nosotros mismos.

- ✓ La **imagen personal** es el conjunto de características físicas, atributos y actitudes que proyecta una persona y que los demás perciben.
- ✓ **En el ámbito profesional**, la importancia de la imagen personal es relevante. Es una carta de presentación que expresa la manera como cada persona pretende comunicarse y lo que transmite su presencia. Inevitablemente, la imagen personal es un mensaje que termina siendo percibido por el interlocutor silenciosamente.
- ✓ **Todos tenemos una imagen** que refleja individualidad, personalidad; perceptible a través de los sentidos, por lo que posee un componente subjetivo, emocional que genera actitudes y opiniones. De allí, la importancia de la huella que deje la primera impresión.



Elementos que conforman la imagen personal

Apariencia externa/física: Elementos que quedan integrados a través del outfit/look: Lo que vestimos, el maquillaje, la higiene, el perfume, etc.

Comunicación no verbal y verbal: La Imagen Personal también es nuestra manera de expresarnos. La comunicación verbal no es solo lo que decimos sino cómo lo decimos. La comunicación no verbal engloba nuestros gestos, posturas, voz, mirada, sonrisa, etc.

Habilidades Sociales: son el conjunto de conductas y capacidades que permiten interactuar y relacionarse con los demás. El trato, la forma de saludar, la puntualidad, etc.

Actitud: tu comportamiento ante cualquier situación refleja tu forma de hacer y ser y puede diferenciarte de forma positiva o negativa.

PRESENTACIÓN PERSONAL

CABELLO

MAQUILLAJE

VESTIMENTA

ACCESORIOS

PERFUME



CABELLO

BARBA

VESTIMENTA

PERFUME



Aunque es importante cuidar la imagen personal en todas las áreas de la vida, es especialmente importante en el **ámbito laboral**. La articulación de los elementos y atributos que proyectan una imagen genera comunicación no verbal, que puede superar en percepción a un currículum notable, pudiendo jugar a favor o en contra, por lo que es trascendental encontrar la imagen personal y profesional adecuada.



Cuando estás en una **entrevista de trabajo**, los reclutadores están atentos no solo a lo que dices, si no a lo que transmites con tu apariencia, comportamientos y lenguaje no verbal. Tu imagen personal puede brindarte o hacerte perder grandes oportunidades.

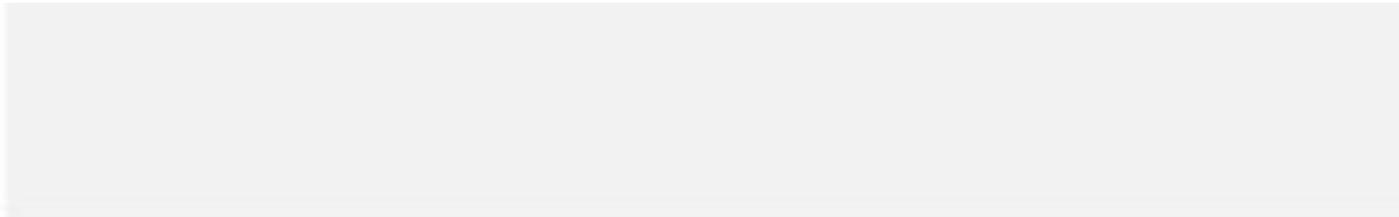


CONCLUSIONES



El éxito laboral se basa en el rendimiento, pero la elegancia y las buenas formas también contribuyen.

Nuestra imagen es nuestra tarjeta de presentación.



Actividad 2. Reflexión

1. ¿Debo empezar a cuidar mi imagen personal como futuro profesionalista desde ahora que me encuentro en la universidad?
2. ¿Qué cambios te interesarían hacer de tu imagen?



10 TIPS PARA MEJORAR TU IMAGEN

1. Vestite con un objetivo en mente.
2. Aprende a vestir de acuerdo a tu tipología corporal.
3. Identifica los colores que te favorecen.
4. Sé fiel a tu estilo personal.
5. No te dejes llevar por las tendencias.
6. Ojo con los complementos.
7. Atención a los detalles.
8. Cuida tus manos.
9. Cuida tu lenguaje corporal.
10. Valora el tiempo.

Actividad 3.

Realiza un mapa mental o conceptual acerca de los aspectos para mejorar la imagen personal.



Imagen profesional



Imagen profesional

La imagen profesional se refiere a la percepción que otros tienen de nosotros en el ámbito laboral, un conjunto de impresiones que se forma a través de nuestra apariencia, comportamiento, comunicación y presencia.

Desde el primer día de trabajo deberás saber que si quieres triunfar, es imprescindible transmitir una imagen profesional. La profesionalidad anima a otros a confiar en ti, porque con esa imagen que proyectas saben que cumplirás con sus expectativas.



Pero ¿qué es ser profesional?

En pocas palabras, ser profesional significa ser hábil o competente en una actividad concreta. Demostrar a los demás que sabes lo que haces y que eres bueno haciéndolo.

Por tanto, una imagen profesional es precisamente eso: la percepción de que eres hábil en tu trabajo y puedes hacerlo realmente bien. Por el contrario, una imagen poco profesional te hace parecer en el campo laboral un aficionado que no sabe realmente lo que hace.



¿Por qué es importante transmitir una imagen profesional?

En definitiva, tener una imagen profesional nos ayuda a:

- ✓ Generar más confianza
- ✓ Crear más oportunidades
- ✓ Ponerte por delante de la competencia.
- ✓ Conseguir que destagues entre los demás

Ser profesional te ayuda a conseguir cualquier trabajo

Ser profesional es asegurarte de que proyectas una actitud y un comportamiento profesionales. Imagina, por ejemplo, que llegas tarde a una entrevista y que estás todo el tiempo mascando chicle y mirando el reloj. ¿Qué impresión crees que se llevarían de ti?

Ser profesional te ayuda a que:

- Los demás te conozcan
- Conseguirás que te respeten
- Te centrarás en el trabajo



Imagen profesional de Enfermería





Florence Nightingale en 1860 cuando fundó la primera escuela de Enfermería de Saint Thomas en Londres, ordenó que las “ damas enfermeras” usaran el uniforme blanco y la toca como distintivo de esa colectividad. **El color blanco** significa higiene y transparencia en el acto de cuidar.

Los **uniformes de enfermería** deben además estar fabricados en telas especiales que aseguren la inocuidad a la hora de atender a los pacientes. Estos tipos de textiles evitan la acumulación de microorganismos y bacterias dañinas. Son de limpieza fácil y evitan acumular agentes dañinos.



Hoy existe una gran variedad de colores en los **uniformes de enfermería**. La razón de esta multiplicidad en el diseño es para adaptarse al entorno de trabajo. Un uniforme en colores alegres es más adecuado para especialidades en pediatría mientras que uno en tonos sobrios podría ser el más indicado para áreas de cuidados intensivos y cirugía.

Adicional al uniforme, las enfermeras deben seguir códigos muy específicos en el entorno de trabajo, siempre para asegurar limpieza y buena presentación:

- ✓ Usar el uniforme reglamentado, blanco y limpio.
- ✓ El cabello debe estar recogido, por limpieza y presentación, para esto es esencial el uso de gorros y cofias en el uniforme.
- ✓ Uñas limpias y recortadas, así como un maquillaje discreto.
- ✓ Zapatos de enfermería limpios y adecuados al trabajo.
- ✓ Sin accesorios (no collares, gargantillas, aretes, zarcillos o pulseras)
- ✓ Placa de identificación
- ✓ Usar reloj con segundero





Cuando se trate de vestido:

- ✓ Debe tener el largo a la rodilla y usar medias largas.
- ✓ El ancho del vestido debe permitir realizar movimientos con soltura y sin impedimentos.
- ✓ Ropa interior blanca y limpia
- ✓ Medias blancas y limpias
- ✓ Zapatos blancos y limpios.

¿Cuáles son los símbolos de la enfermería?

Los orígenes del uniforme de enfermería se remontan al siglo XIX y su diseño se debe al hábito de las monjas, ya que ellas fueron las primeras que asumieron el cuidado de las personas enfermas. Aunque este uniforme ha evolucionado con el paso del tiempo, **esta profesión cuenta con cuatro elementos distintivos:**

- ✓ **Uniforme blanco.** Significa la pureza, el autocuidado y la limpieza.
- ✓ **Cofia.** Representa el servicio, sencillez, abnegación y la paciencia del personal de enfermería.
- ✓ **Lámpara.** Es representación del conocimiento y la calificación de las enfermeras.
- ✓ **Capa.** Su significado es el peso sobre sus hombros de la responsabilidad al cuidado y dedicación hacia la sociedad.



Uniforme clínico
“Componentes”



Filipina

Pantalón

**Zapatos
blancos**

Aspecto correcto del profesional de enfermería

- Cabello corto y limpio
- Dientes limpios
- Barba afeitada
- Placa de identificación
- Uñas cortas y limpias
- Uniforme blanco y limpio
- Ropa interior blanca y limpia
- Medias blancas y limpias
- Zapatos limpios olor agradable



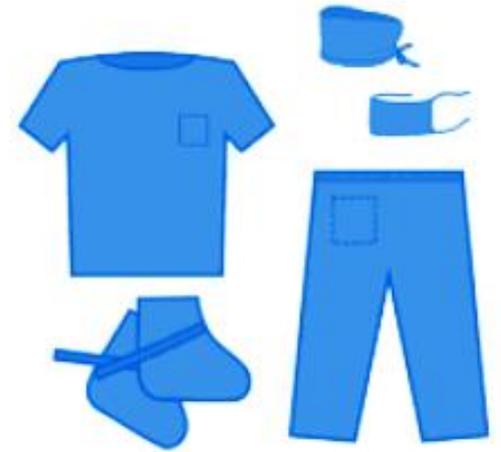
Uniforme Quirúrgico



UNIFORME QUIRÚRGICO

La ropa quirúrgica es la vestimenta usada especialmente en el área de quirófanos y durante la cirugía como parte esencial de las técnicas asépticas.

Esta protege al personal frente la exposición a enfermedades contagiosas y materiales peligrosos.



Objetivo

- ✓ Proporcionar barreras eficaces que eviten la diseminación de microorganismos hacia el paciente y a su vez al personal.
- ✓ Permitir al equipo quirúrgico la formación de un área estéril que evite la contaminación de la herida quirúrgica.



Cubre bocas

Gorro

Filipina

Pantalón

Bata

Botas

“Componentes”

El pantalón

Debe de ser cómodo, amplio es necesario que el pantalón tenga cinta o resorte para ajustarse a la cintura; las piernas del pantalón deben introducirse dentro de las botas.



La filipina

Debe de ser amplio, de corte sencillo y de fácil colocación por ello su escote es en V , de manga corta y colocado por dentro del pantalón.

Cubre bocas

De uso obligado y únicamente sirven para una sola ocasión. Se usa cubriendo por completo la nariz y boca de manera que debe ser un cuadro que cubra bien y además poderse sujetar a la cara



Gorro

Se utiliza para evitar la contaminación por el cabello; la cabeza se debe de cubrir perfectamente, no debe soltar pelusas ni ser poroso, y pueden ser desechables.

Botas

Son desechables, deben usarse todo el tiempo que se permanezca en el área, Son cubiertas especiales para los zapatos, el borde inferior del pantalón debe meter dentro de la bota para evitar la contaminación.



Bata

Se utiliza encima del uniforme quirúrgico para que el personal pueda tener contacto directo con el campo quirúrgico estéril.

Son de algodón y desechables, se deben anudar por la parte posterior con cintas ubicadas desde el cuello hasta la parte inferior de la cintura, los puños deben ser de tejido elástico que se ajustan perfectamente a la muñeca.



Guantes quirúrgicos



Son estériles, desechables, fabricados con hule látex, libres de pirógenos y no tóxicos.

Ayudan a mantener las manos limpias y disminuyen la probabilidad de contraer microbios que puedan provocar enfermedades.

El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

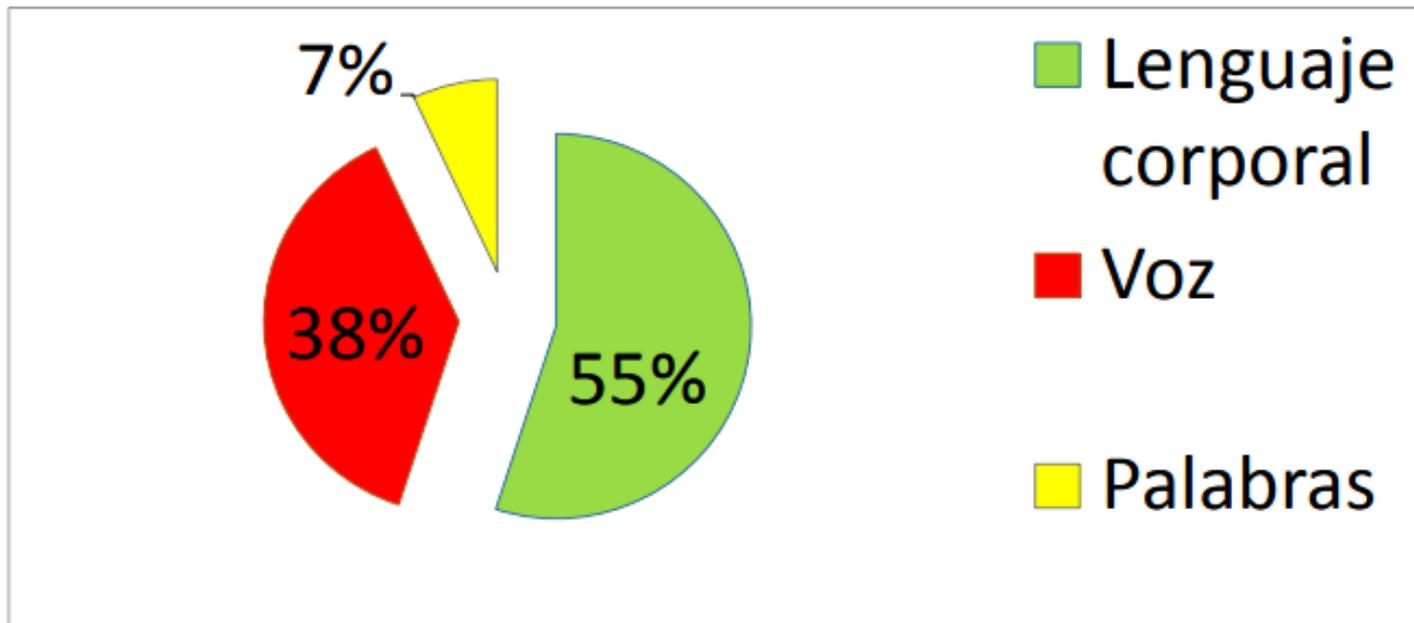


La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos.

La imagen, además de ser un elemento personal, representa también un factor elemental para el ámbito profesional, pues tu vestimenta hablará por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.



De acuerdo con estudios realizados el 55% de tu imagen está determinada por tu apariencia, el 38% por tu comunicación no verbal y el 7% por lo que se dice de ti. Por este motivo, es importante que tomes en cuenta que el 93% de esta impresión está determinado por la proyección que refleja tu imagen personal.



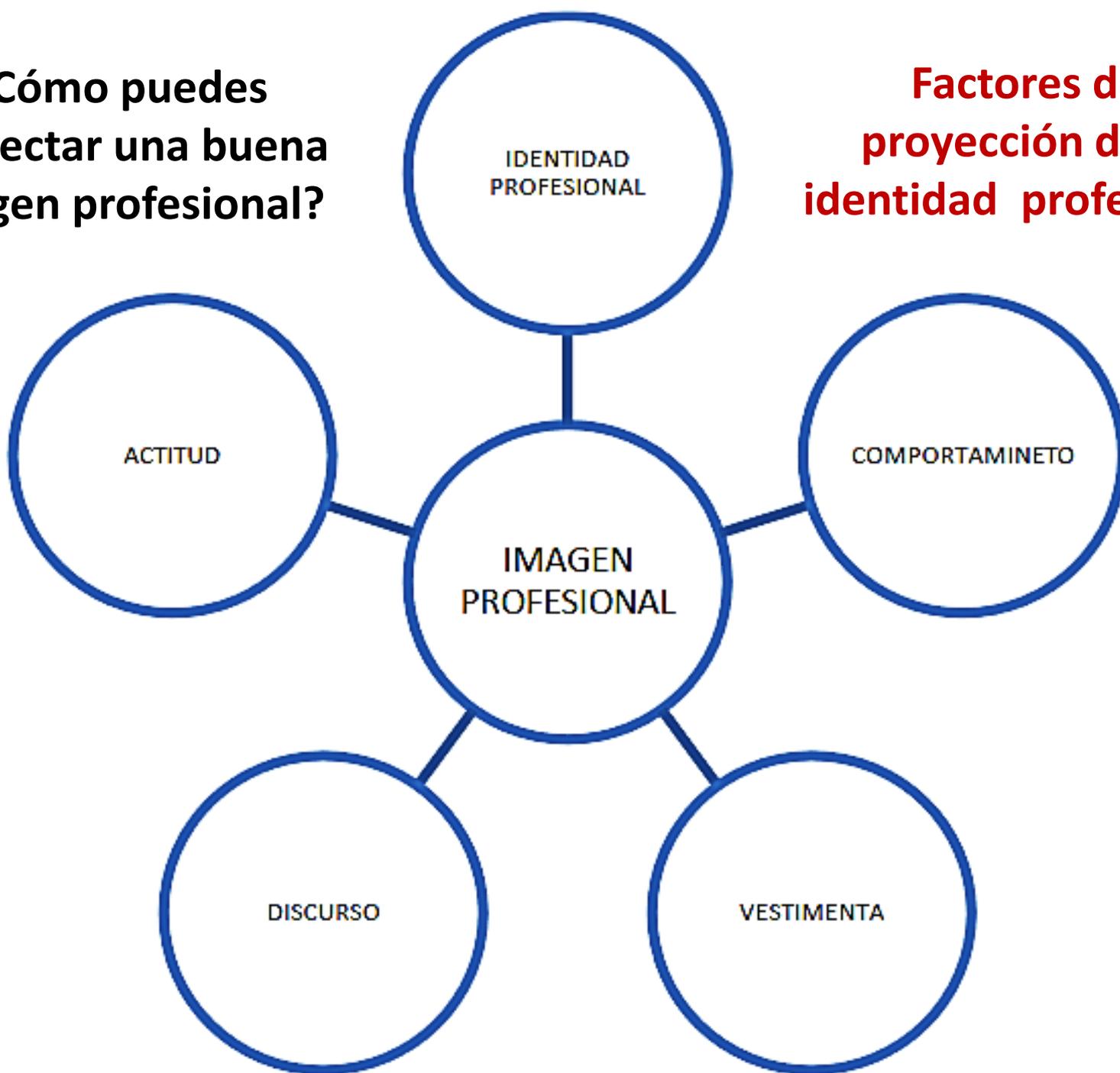
Según Karen Pine, Profesora de Psicología en Reino Unido, lo que una persona viste causa un gran impacto en los demás y en sus oportunidades profesionales. Del mismo modo, “la gente inconscientemente asume algunos de los atributos y características asociadas con su ropa”, es decir que, cuando tu atuendo luce profesional, te muestras más seguro y responsable, en cambio, cuando tu apariencia es descuidada proyectas poca importancia a tu trabajo.



Por otro lado, en el mundo de los negocios es importante recordar esta regla: vístete para el puesto que quieres, no para el que tienes. Por lo tanto, tu imagen debe ser congruente con la actividad que realizas y, si además esperas ser promovido o tener un ascenso, tu proyección debe enviar ese mensaje.

**¿Cómo puedes
proyectar una buena
imagen profesional?**

**Factores de
proyección de la
identidad profesional**



¿Cómo puedes proyectar una buena imagen profesional?

La imagen profesional incluye la forma de vestir, de expresarse y comunicarse y debe haber congruencia entre la apariencia física, lo que se dice y cómo se actúa.

Para comenzar a delimitar una buena imagen profesional, es necesario ahondar primero en diversos aspectos que te darán una visión más amplia de lo que debes alcanzar:

1-. Comportamiento

No solo se trata de verse y aparentar profesionalismo y compromiso en todo momento. Una correcta imagen profesional tiene que estar ligada a un comportamiento congruente con el entorno; para ello, debes estar consciente de los códigos de comportamiento de cada lugar en el que te encuentres.



2-. Discurso

La comunicación es un pilar importante en la proyección e impacto que puedas tener con cualquier persona u organización. Sin importar que sea de manera oral o escrita, la forma de comunicarse informará a tu entorno la formación y experiencia que existe detrás de ti, por lo que es importante trabajar en la pronunciación, dicción, modulación, tono, acento, volumen y timbre, sin olvidar tus habilidades de redacción.



3-. Identidad

Definir la forma en la que te percibes y te perciben otros será el punto de partida para mejorar tu imagen profesional. Delimitar esta parte de tu vida con ayuda de otros factores como los estudios que ostentes, el trabajo que realices y la gente que conoces y te conoce, es fundamental para saber hacia donde vas.



4. Actitud

El concepto de actitud incluye una variedad de ideas que van desde la postura, hasta la forma de caminar. Por medio de estos rasgos proyectarás mucho de la energía, emociones y estado de ánimo en los que te encuentres. La actitud suele ser un factor importante a considerar, ya que la seguridad y el carisma salen a relucir en una persona que trabaja todos los días en este elemento.



5. Apariencia física y vestimenta

cada empresa tiene sus propios protocolos y reglamentos internos como el código de vestimenta y conducta y que pueden variar. Debe existir un balance y complementar nuestra imagen con nuestro desempeño profesional. Si bien es más importante lo que puedas aportar de experiencia y dedicación, no olvides considerar la imagen que quieres proyectar

“El estilo es una forma de decir quien eres sin tener que hablar”

Christian Dior

Imagen corporal



¿ Que es la imagen corporal?

Es la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y cómo nos sentimos respecto de él, cómo lo evaluamos y las decisiones que tomamos respecto de él. No es sólo lo que vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, sino también cómo nos imaginamos que nos ven otras personas.



Una **buena imagen corporal** se caracteriza por vernos de una forma realista, reconociendo lo que nos agrada y lo que no, y viéndolo como una parte más de nuestra identidad, no como lo que nos define. Permitiendo así sentirnos seguros y cómodos dentro de nuestro cuerpo.

La imagen corporal se compone de distintas variables:

La **imagen corporal perceptiva**: se relaciona con la forma en la que ves tu cuerpo.

La **imagen corporal afectiva**. Es la forma en que te sientes con respecto a tu cuerpo. Los sentimientos pueden incluir felicidad o disgusto, pero a menudo se resumen en el grado de satisfacción o insatisfacción que sientes por tu forma, peso y partes individuales del cuerpo.

La **imagen corporal cognitiva** es el modo en que piensas en tu cuerpo. Esto puede llevar a la preocupación por la forma y el peso del cuerpo.

La **imagen corporal conductual**. Hace referencia a los comportamientos que realizas como resultado de tu imagen corporal. Cuando una persona no está satisfecha con su aspecto, puede aislarse o emplear comportamientos poco saludables para cambiar su apariencia.



Imagen corporal positiva

Una imagen corporal positiva se asocia con:

Una **mayor autoestima**, que dicta cómo se siente una persona sobre sí misma, puede repercutir en todos los aspectos de la vida y contribuir a la felicidad y el bienestar.

La **autoaceptación**, que hace que una persona se sienta más cómoda y feliz con su aspecto y menos propensa a sentirse afectada por las imágenes irreales de los medios de comunicación y las presiones sociales para tener un aspecto determinado.

Tener una **perspectiva y unos comportamientos saludables**, ya que es más fácil llevar un estilo de vida equilibrado con actitudes y prácticas más saludables en relación con la comida y el ejercicio cuando se está en sintonía con las necesidades del cuerpo y se responde a ellas.



Imagen corporal negativa

La insatisfacción corporal se produce cuando una persona tiene pensamientos y sentimientos negativos persistentes sobre su cuerpo. La insatisfacción corporal es un proceso emocional y cognitivo interno, pero en él influyen factores externos como las presiones para alcanzar un determinado ideal de apariencia. La insatisfacción corporal puede llevar a las personas a adoptar comportamientos poco saludables de control de peso, en particular la alimentación desordenada.

Una imagen corporal insana o negativa es creer que tu cuerpo no es lo suficientemente bueno:

- ✓ Pensar que te ves demasiado gordo/a.
- ✓ Sentir que no eres lo suficientemente guapo/a o musculoso/a.
- ✓ Creer que tu aspecto determina tu valor como persona.
- ✓ Obsesionarte con intentar cambiar la forma de tu cuerpo.



¿Cómo afecta tener una Imagen Corporal negativa?

1. Afecta a la autoestima.
2. Repercute en los que hacemos, evitamos a la gente, ocultamos nuestro cuerpo con ropa o posturas que eviten mostrar la parte que no nos gusta.
3. Comparaciones y comprobaciones de nuestra apariencia con la de otros.
4. Aislamiento
5. Malestar o sufrimiento



¿Qué puedo hacer para mejorar mi imagen corporal?

Busca verdaderos expertos: confía en aquellos que han dedicado tiempo a aprender sobre el cuerpo, la salud y el bienestar para pedir consejo.

Escucha a tu propio cuerpo: En lugar de seguir modas pasajeras, busca una sensación de bienestar general y constante, y estarás en el buen camino.

Vístete para ti: La forma del cuerpo de cada persona es diferente y la ropa queda completamente distinta en personas diferentes. Llevar lo que te gusta y lo que hace que te veas y te sientas fantástica es una forma estupenda de promover una imagen corporal saludable.



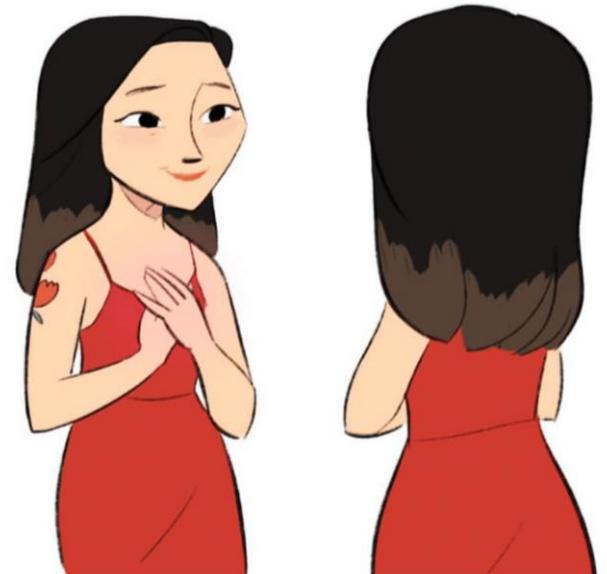
Evita comparaciones en línea: Esto es increíblemente difícil de hacer, pero vale la pena recordar que la mayoría de las fotos y videos que vemos en Internet están alterados de alguna manera, desde el uso de una iluminación favorecedora hasta el uso de Photoshop.



Descansa bien: Dormir es gratis y uno de los trucos que más fomentan la salud y reducen el estrés. Tanto tu salud mental como tu salud física se benefician enormemente de recibir las 7 u 8 horas recomendadas que te ayudan a elegir alimentos más nutritivos. Cuando se trata de promover una imagen corporal positiva, el descanso es tu amigo.

Consejos para tener una imagen corporal positiva

1. Acepta y valora tu cuerpo, en buena parte se debe a los genes que has heredado de tu familia. Seguramente muchos de tus rasgos físicos son como los de alguno de tus familiares, así que si quieres a tu familia por qué no vas a querer a tu cuerpo?
2. Haz una lista de cosas positivas de tí mismo/a que no tengan nada que ver con el físico.
3. Rodeate de personas que te respeten y te hagan sentir cómoda
4. Trata a tu cuerpo con respeto y amabilidad, no lo maltrates!



¿Cómo puedo cuidar de mi cuerpo?

Cuidar bien de tu cuerpo puede hacer que te sientas mejor. Empieza por cuidar de ti mismo siguiendo estos consejos:

Come alimentos saludables. Aprende qué alimentos son buenos para ti, y qué cantidad es la adecuada.

Está activo todos los días. Tu cuerpo necesita moverse para estar fuerte, en forma y sano. Mantente activo haciendo deporte. Puedes correr, caminar, hacer yoga, nadar o bailar. Escoge aquellas actividades que te gusten y disfruta.

Mantén un peso saludable. Mantener un peso saludable es bueno para ti, y te ayuda a sentirte bien con tu cuerpo. Tu médico te puede indicar cuánto deberías pesar.



¡Cuando se quiere se puede!

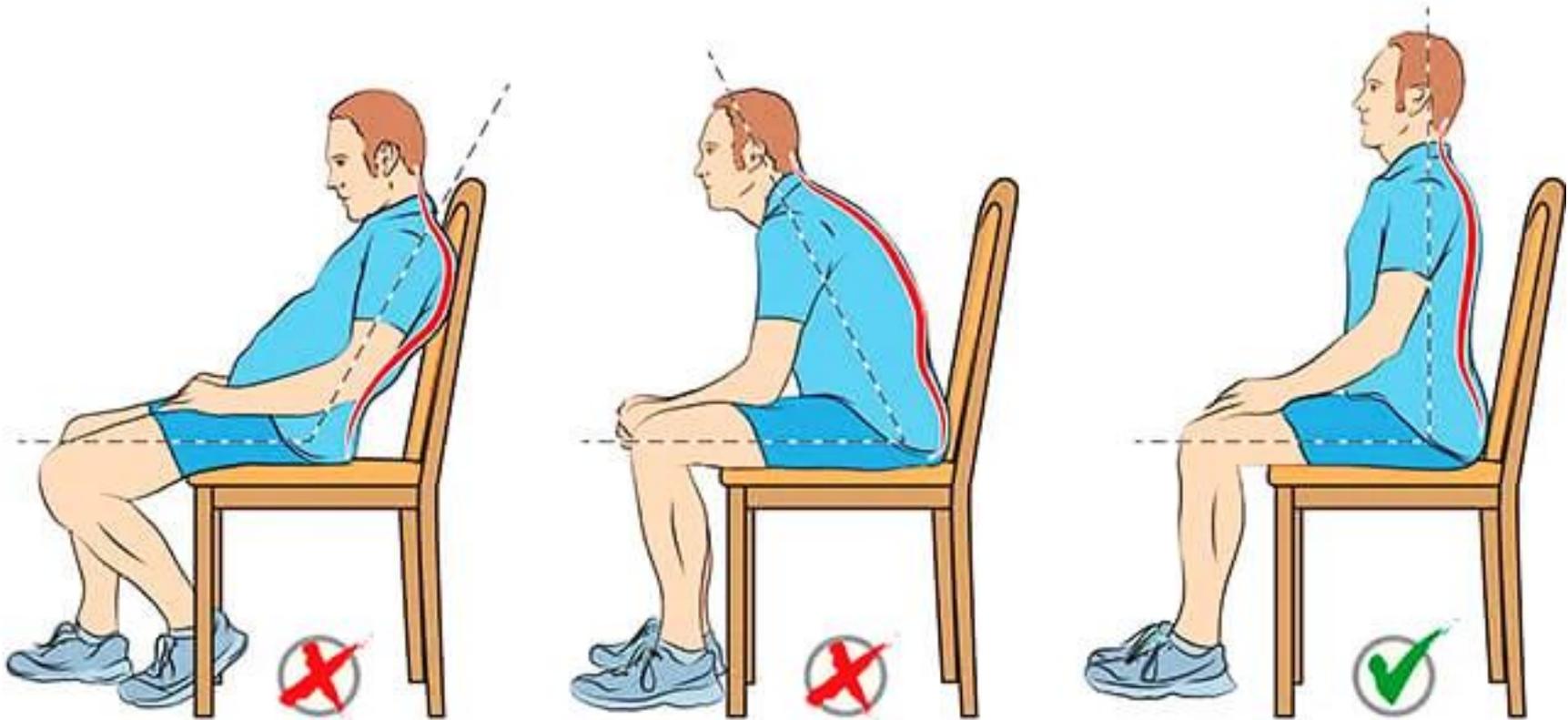


Actividad en clase

“Cuestionario”

1. ¿Qué es la imagen corporal?
2. ¿Qué es una imagen corporal positiva?
3. ¿Qué es una imagen corporal negativa?
4. ¿Cómo afecta una imagen corporal negativa?
5. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi imagen corporal?

Postura corporal



Postura Corporal

La postura corporal se refiere a la posición correcta de nuestro cuerpo y los órganos y estructuras que lo componen para realizar cualquier tipo de movimiento o tarea, ya sea activa o inactiva.

Los movimientos, inclinación, presión y estrés aplicado a un área por la posición en que nos encontramos pueden influir entre una buena o mala salud, por lo que es importante conocer cuáles son las formas recomendadas por los expertos para evitar situaciones que nos afecten.





La postura es otro de los elementos que componen a nuestro lenguaje corporal.



¿Qué piensas a simple vista de esta persona en ambas posturas?



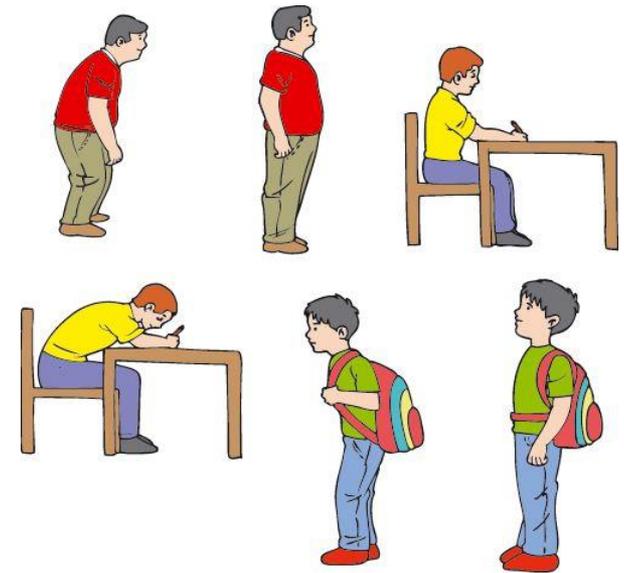
En el marco de un entorno profesional, una persona con mala postura que vaya en búsqueda de un puesto de trabajo, puede significar un caso de carencia de autoconfianza, y eventualmente la falta de esta aptitud representa incompetencia, ya que como bien sabemos, el conocimiento es la base de la confianza. Es así como puede que nos encontremos en presencia de una persona incapaz en lo concerniente al ámbito laboral al cual opta, y por ello se ha de tornar difícil tomar en consideración sus servicios.

¿Por qué es importante mantener una buena postura corporal?

Mantener una postura corporal correcta tiene numerosos beneficios: además de sentirnos mucho mejor, nuestro cuerpo estará mucho mejor y estaremos cuidando tanto nuestros músculos, articulaciones, circulación sanguínea, etc.

Se considera que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos.

El cuerpo excesivamente inclinado hacia delante, en cambio, dificulta la respiración, comprime los órganos de la digestión y puede generar problemas como escoliosis o lumbago. Mantener la espalda erguida también es importante para tener una buena postura corporal cuando la persona se encuentra sentada (por ejemplo, frente al monitor de la computadora).



¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

- ✓ Desalinear su sistema musculoesquelético
- ✓ Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- ✓ Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- ✓ Disminuir su flexibilidad.
- ✓ Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- ✓ Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- ✓ Hacer más difícil digerir la comida.
- ✓ Dificultar la respiración



¿Cómo mejorar la postura corporal?

Para mejorar de manera general la postura corporal puedes seguir los sig. Consejos:

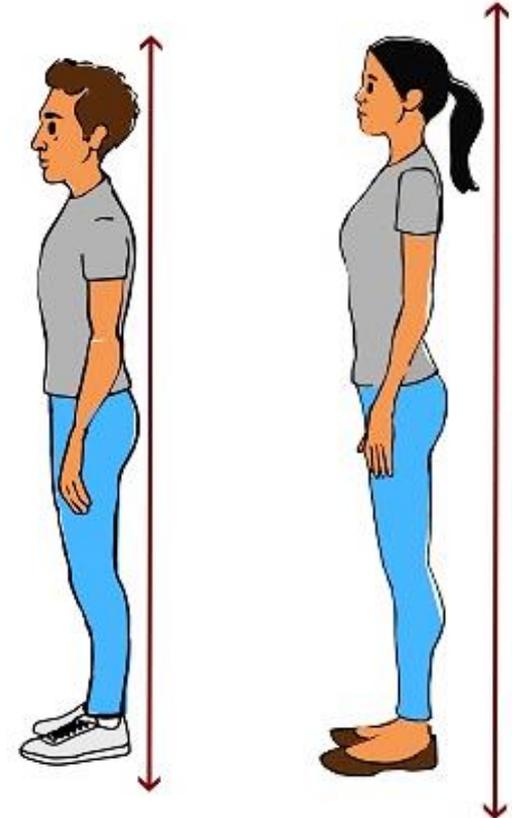
1. **Siempre hay que estar conscientes de la postura que tenemos** durante actividades diarias (trabajo, al mirar televisión, caminar, etc.).
2. **Manténgase activo.** Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura. Por ejemplo, yoga, pilates, danza.
3. **Calzado adecuado.** Es importante usar un calzado cómodo y a nuestra medida, evitando lo más posible usar aquellos que causen molestias o posiciones forzadas, como los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente.
4. **Superficies de trabajo:** Debes verificar que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.



Recomendaciones específicas según tu actividad

Si estamos de pie, la mejor postura es aquella que nos permite mantener la espalda recta.

- ✓ Póngase de pie en forma derecha
- ✓ Mantenga sus hombros atrás
- ✓ Evite que su estómago sobresalga
- ✓ Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies
- ✓ Mantenga su cabeza erguida
- ✓ Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados
- ✓ Mantenga los pies separados a la altura de los hombros

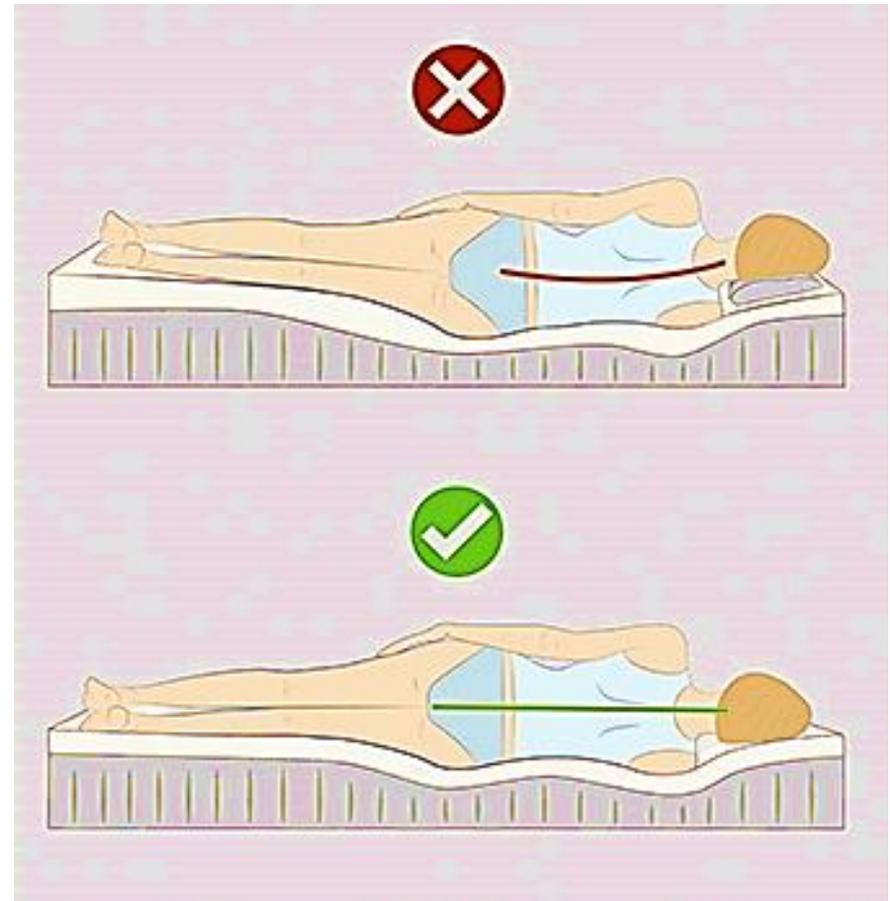


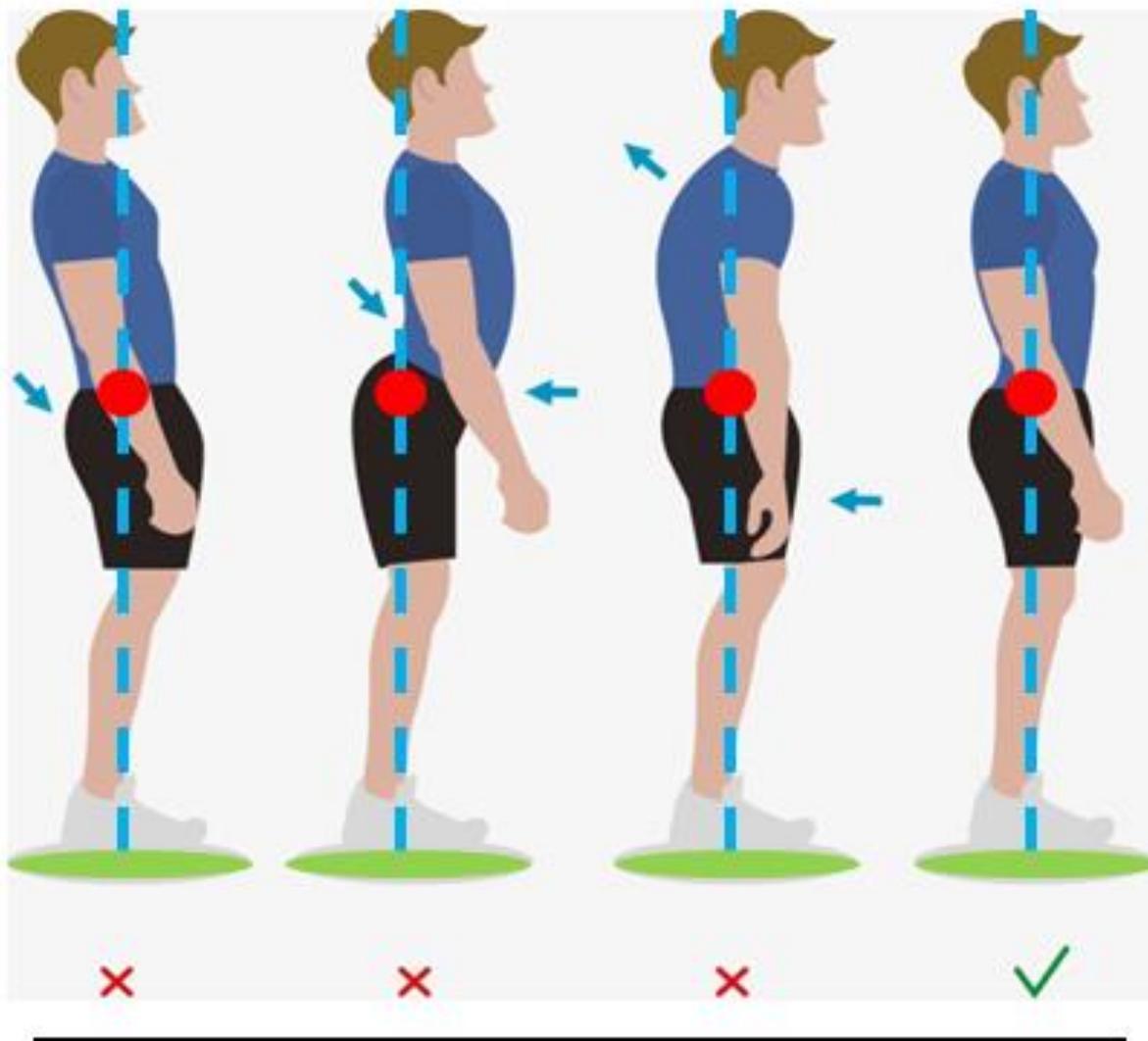
Si estamos sentados, lo ideal es tener un pequeño soporte.

- ✓ **Buscar un respaldo regulable**, que imite las curvaturas de nuestra columna.
- ✓ **Si trabajas con la pantalla del ordenador**, esta debe estar a 45 centímetros de distancia y a la altura de nuestros ojos.
- ✓ **Levántate periódicamente** para estirar y aliviar la tensión muscular.
- ✓ **Camina un poco** para desentumecer la musculatura.
- ✓ **Los pies deben tocar el suelo**. Si no llegas, usa un reposapiés.
- ✓ **No cruces las piernas**, pisa el suelo con los talones por delante de las rodillas.



Si estamos acostados, evitaremos dormir boca abajo y procuraremos adoptar una postura en la que se pueda mantener cierta inclinación lateral.





VIDEO: Postura corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=hU8x9GA80TQ&t=9s>

Descubre



A buena postura corporal,
mayor rendimiento laboral



Actividad en clase

“Reflexión”

1. ¿Por qué consideras que es importante mantener una buena postura corporal?
2. En el ámbito profesional ¿Qué representa una persona con mala postura?
3. ¿Cómo crees que se relaciona la postura corporal en el ámbito profesional de la enfermería?

Imagen ideal Vs Imagen proyectada



Imagen Ideal

La **imagen ideal** no es más que una **proyección de lo que quieres ser y aún no has logrado**. Por lo que está relacionada con tus deseos y con cómo crees que deberías ser. ¿Cuál es el problema de la imagen ideal? Pues que, en ocasiones, puede generar frustración y afectar negativamente a tu **autoestima**, porque acabas proyectando una imagen que quieres ser pero que no eres, limitando de este modo tu propia esencia y como consecuencia eso se ve reflejado en tu estilo. Por tanto, transmites una **falsa versión de ti**. Te sientes que lo que reflejas hacia afuera no acaba de encajar a cómo te sientes por dentro, y lógicamente te escondes debajo de las prendas y de los colores. Y, sin ser consciente, te estás disfrazando para aparentar una versión de ti que en realidad no es la tuya.



Imagen proyectada

- ✓ Es aquella imagen que representa lo que eres hoy , con tus virtudes y defectos.
- ✓ Es tu realidad , lo que eres aquí y ahora
- ✓ Generalmente tu imagen real fue construida por la educación recibida, expectativas propias sin cumplir o información recibida de tu entorno.
- ✓ Reconocer que tienes una imagen Real te da la posibilidad de buscar el crecimiento que necesitas para obtener Imagen Ideal más cercana y alcanzable.



Para lograr proyectar lo que es tu esencia, tu estilo y sobre todo tu personalidad, primero tienes que reconocer tus anhelos, lo que te gusta, lo que te hace sentir bien, cómoda y segura.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Te gusta toda la ropa que hay en tu armario?
2. ¿Te gusta cómo te ves con cada una de tus prendas?
3. ¿Crees que con esas prendas reflejan tu forma de ser, tu personalidad, tus valores?
4. ¿Alguna vez te has cambiado tantas veces que llegaste a la desesperación y decir “no tengo nada que ponerme”?



Derivado de tus respuesta anteriores ¿crees que has estado eligiendo tus prendas en automático, alejada de tu imagen real y tu esencia?

Quiero decirte que esto no está mal, a muchas personas nos ha pasado, lo que no está bien, es vivir así siempre, indecisos, con ansiedad, conformándonos siendo una copia del resto o por inseguridades físicas, donde en lugar de hacer la ropa tu alidada, parece tu enemiga, por lo que siempre debes escoger todo aquello con lo que te sientas cómodo y ayude a demostrar la mejor versión de ti.

