

# **Proyección profesional**

**(Sábado 24 de febrero de 2024)**

## Presentación del Profesor

**Nombre:** Beatríz Adriana Méndez González

**CV Resumido:** LAEA (Licenciada en Administración de Empresas Agropecuarias), egresada de la Universidad Autónoma Chapingo (UACH), Campus Chapingo, Texcoco, Edo. de México; cursé la Maestría en Economía (acreditada por CONACyT), en el Colegio de Posgraduados, ubicado en Montecillos, Texcoco, Edo. de México; Licenciatura trunca en Teología; Carrera técnica en operación de computadoras; algunos diplomados en desarrollo empresarial y en herramientas para la docencia; diversos cursos, talleres y seminarios. Actualmente finalicé la maestría en educación con formación en competencias profesionales y una certificación en el manejo de Excel.

Cuento con experiencia profesional en el sector servicios (empresas), agropecuario (instituciones de gobierno) y, en el ámbito educativo, más de 15 años, laborando en más de 3 universidades, como docente y también en cargos administrativos.

Mi objetivo de vida, es el desarrollo y superación constante, personal y profesional, para *“el bien ser, bien hacer, bien estar y bien tener”* (Carlos Kasuga), propio, de mi familia y demás seres queridos.

Me identifico mucho con el siguiente adagio:

***“Pon todo lo que eres en lo mínimo que hagas”. Fernando Pessoa***



**Mi\_trayectoria\_academica\_  
Mtra\_Betty\_Mendez**

## Presentación de la Materia

**Nombre:** Proyección profesional

**Objetivo de la materia:** El objetivo de esta materia es que el alumno desarrolle autoconsciencia de su identidad profesional y personal reflexionando y brindando consejos y técnicas para proyectar lo mejor, comunicarse con eficiencia destacando sus virtudes, verse mejor, actuar con seguridad, fortaleciendo su autoestima, en todos los aspectos de su vida.

### **Presentación del programa:**

#### **Unidad 1.**

##### **Imagen y desarrollo de sus componentes**

- 1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen
- 1.2. Imagen Personal
  - 1.2.1. Tipos de imagen
  - 1.2.2. Elementos que componen la imagen
  - 1.2.3. Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal
- 1.3. Imagen Profesional
  - 1.3.1. Concepto de imagen profesional
  - 1.3.2. El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional
  - 1.3.3. Factores de Proyección de la Identidad Profesional
  - 1.3.4. Una imagen profesional en tiempos de home office
- 1.4. Buena postura
- 1.5. La imagen corporal
- 1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada

#### **Unidad 2.**

##### **Proyección personal y profesional**

- 2.1. Conocimiento de sí mismo
  - 2.1.1. Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto
  - 2.1.2. Autoestima
  - 2.1.3. Factores Cognitivos
  - 2.1.4. Factores afectivos
  - 2.1.5. Factores de Comportamiento
- 2.2. Análisis de la motivación como un factor de logro
- 2.3. Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano
- 2.4. Valores personales a cuidar y perfeccionar
- 2.5. Perfil profesional
- 2.6. Identidad Profesional
- 2.7. Modelo de desarrollo profesional
- 2.8. Sistemas de desarrollo profesional

# Presentación de la Materia



## **Unidad 3. Competencias Profesionales**

- 3.1. Concepto de competencia. Elementos constitutivos de la competencia
- 3.2. El origen de las competencias profesionales
- 3.3. Características de las competencias profesionales
- 3.4. Tipología de las competencias profesionales
- 3.5. Enfoque teórico de las competencias profesionales
- 3.6. Gestión de las competencias profesionales
- 3.7. Niveles de adquisición de competencias profesionales
- 3.8. Competencias específicas
  - 3.8.1. Competencias Personales
  - 3.8.2. Competencias de logro
  - 3.8.3. Competencias de colaboración
  - 3.8.4. Competencias de movilización

## **Unidad 4. Inserción laboral profesional**

- 4.1. Concepto de inserción laboral
- 4.2. Complejidades del mundo laboral actual
- 4.3. Curriculum vitae
- 4.4. Protocolos profesionales
  - 4.4.1. El saludo
  - 4.4.2. Juntas de trabajo
- 4.5. Tarjeta de presentación
- 4.6. Entrevista de trabajo
  - 4.6.1. Personal
  - 4.6.2. En línea
  - 4.6.3. Por outsourcing (head hunters)
- 4.7. Identidad digital
  - 4.7.1. Manejo de redes sociales
  - 4.7.2. Correo electrónico
- 4.8. Emprendimiento
  - 4.8.1. ¿Qué es el Emprendimiento?
  - 4.8.2. Tipos de Emprendimiento
  - 4.8.3. Emprendimiento empresarial
  - 4.8.4. Emprendimiento cultural
  - 4.8.5. Emprendimiento social
  - 4.8.6. Características de Emprendimiento
  - 4.8.7. Ejemplos de Emprendimiento

## Planeación didáctica

<b>UDS</b>	PLANEACION LICENCIATURA EJECUTIVO	<b>DAC-FOR-02-B</b>
	DIRECCION ACADEMICA	

<b>Licenciatura:</b>	<b>Materia:</b>	Proyección Profesional	<b>Clave:</b>	806
<b>Modalidad:</b> Ejecutiva	<b>Cuatrimestre:</b>	8°	<b>Horas:</b>	2

<b>OBJETIVO:</b>	El objetivo de esta materia es que el alumno desarrolle autoconsciencia de su identidad personal y profesional reflexionando a través del análisis de cuatro ejes su proyección y manejo de sus componentes, además de sus competencias fincadas a cada área de su profesión, para coadyuvar en una mejor inserción en el ámbito laboral y social.
------------------	--

S	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	PLATAFORMA EDUCATIVA
I	Encuadre	<b>Unidad. Imagen y desarrollo de sus componentes.</b> I.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.	I.2. Imagen Personal I.2.1 Tipos de imagen	I.2.2. Elementos que componen la imagen	
EN CASA	CLASE 5	CLASE 6	CLASE 7	CLASE 8	
	I.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.	I.3. Imagen Profesional	I.3.1 Concepto de imagen profesional.	I.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional	

## Planeación didáctica

<b>S</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>	<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>	<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
<b>2</b>	1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional	1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office	1.4. Buena postura.	1.5. La imagen corporal.	
<b>EN CASA</b>	<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>	<b>CLASE 7</b>	<b>CLASE 8</b>	
	1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.	Unidad 2. Proyección personal y profesional. 2.1 Conocimiento de sí mismo.	2.1.1 Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.	2.1.2 Autoestima.	
<b>S</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>	<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>	<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
<b>3</b>	2.1.3 Factores Cognitivos.	2.1.4 Factores afectivos.	2.1.5 Factores de Comportamiento.	2.2 Análisis de la motivación como un factor de logro.	
<b>EN CASA</b>	<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>	<b>CLASE 7</b>	<b>CLASE 8</b>	
	2.3 Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.	2.4 Valores personales a cuidar y perfeccionar.	2.5 Perfil profesional.	2.6 Identidad Profesional.	

## Planeación didáctica

<b>S</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>	<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>	<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
<b>4</b>	2.7 Modelo de desarrollo profesional	2.8 Sistemas de desarrollo profesional	Unidad 3. Competencias Profesionales. 3.1 Concepto de competencia.	3.2 El origen de las competencias profesionales	
<b>EN CASA</b>	<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>	<b>CLASE 7</b>	<b>CLASE 8</b>	
	3.3 Características de las competencias profesionales	3.4 Tipología de las competencias profesionales	3.5 Enfoque teórico de las competencias profesionales	6 Gestión de las competencias profesionales	
<b>S</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>	<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>	<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
<b>5</b>	3.7 Niveles de adquisición de competencias profesionales 3.8 Competencias específicas.	3.8.1 Competencias Personales 3.8.2 Competencias de logro	3.8.3 Competencias de colaboración.	3.8.4 Competencias de movilización.	
<b>EN CASA</b>	<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>	<b>CLASE 7</b>	<b>CLASE 8</b>	
	Unidad 4. Inserción laboral profesional. 4.1 Concepto de inserción laboral.	4.2 Complejidades del mundo laboral actual.	4.3 Curriculum vitae	4.4 Protocolos profesionales.	

## Planeación didáctica

<b>5</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>	<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>	<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
<b>6</b>	4.4.1 El saludo. 4.4.2 Juntas de trabajo.	4.5 Tarjeta de presentación. 4.6 Entrevista de trabajo.	4.6.1 Personal	4.6.2 En línea 4.6.3 Por outsourcing (head hunters).	
<b>EN CASA</b>	<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>	<b>CLASE 7</b>	<b>CLASE 8</b>	
	4.7 Identidad digital.	4.7.1 Manejo de redes sociales.	4.7.2 Correo electrónico.	4.8 Emprendimiento	
<b>7</b>	<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>			<b>PLATAFORMA EDUCATIVA</b>
	<b>EXAMEN DE MODULO</b>				<b>EXAMEN FINAL EN PLATAFORMA OPCIONAL, OBLIGATORIO PARA LOS ALUMNOS EN MODALIDAD VIRTUAL</b>

**Criterios de evaluación:**

<b>Actividades en plataforma</b>		<b>40%</b>
Actividad 1	20%	
Actividad 2	20%	
<b>Evaluación final</b>		<b>60%</b>
Examen	40%	
Exposición	10%	
Guía de estudios	10%	
<b>Total . . . . .</b>		<b>100%</b>

**NOTA1:**

***En el caso de que una actividad sea entregada en fecha posterior a la indicada, el valor máximo que podrá alcanzar será de 15%.***

**NOTA2:**

***La escala de calificación del 7 al 10, mínima aprobatoria 7.***

**Recursos de la materia:** Se encuentran en el apartado con el mismo nombre, en nuestra plataforma, y son:

1. Planeación didáctica
2. Libros de consulta. Básico (Antología) y adicional (es)
3. Formato de portada “actual”
4. Manual de actividades en plataforma
5. Videos, películas, etc.

## Unidad I. Imagen y desarrollo de sus componentes.

Hoy por hoy, en un mundo donde la **globalización** está a la orden del día, trascendiendo barreras, límites y fronteras para dar paso a un **entorno más competitivo**, encaminando a las personas a una búsqueda permanente de **“ese algo” que las haga diferenciar de los demás**, para lograr acceder a todo un mundo lleno de posibilidades profesionales, empresariales, tecnológicas, comunicacionales entre otras. Es entonces necesario **reconocer la importancia de la imagen** desde la óptica de la integralidad y convertirla en un recurso para su propio beneficio, en una herramienta de gran valor que pueda llevar al individuo por un camino de éxito como resultado de la **gestión de su proyecto de vida**. La **imagen** va mucho más allá; representa **todo un conjunto de eventos, sucesos, circunstancias y herramientas que le permitan a la persona dentro de un ámbito social, profesional y empresarial, dar lo mejor de sí, no solo como elemento integrador de su desarrollo propio, sino como articulador de un mejor ser dentro de los demás ámbitos de su vida.**

## I.I. Conceptos básicos e importancia de la imagen.

### *¿Cómo se forma la imagen?*

He aquí una explicación muy sencilla: Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como **sensaciones y percepciones**. Esta percepción de acuerdo a la realidad y el **mapa de creencias del individuo**, va a generar una **reacción positiva o negativa**: que en palabras coloquiales serán las siguientes: “No me lo paso”, “No se lo quiero comprar”, “me gusta”, “no me gusta”. Y el individuo no ha pronunciado una sola palabra. Lo que hace **el cerebro es armar un juicio de valor: “Acepto” o “No acepto”, decodifica esos estímulos para construir una opinión de la otra persona.**

### ***Concepto de imagen***

El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la **apariencia, a lo externo**; pero este concepto va mucho más allá. A continuación se mencionan diferentes acepciones del significado de imagen, para comprender buena parte de su dimensión. **La imagen significa** entonces:

- Percepción
- Proyección
- Elemento Diferenciador
- Comunicación
- Apariencia
- Juicio De Valor
- Herramienta
- Un Plus
- Identidad
- Marca (Personal Branding)

## I.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.

---

**Percepción**: Como ya se mencionó, se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como “agradable” o “desagradable”. La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

**Proyección**: Es la consecuencia de una percepción de algo que “decimos, hacemos o traemos puesto”. **Permanente se está proyectando algo con la imagen**: por ejemplo confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.

**Elemento Diferenciador**. Frente a varias personas, quizá con la misma **profesión u oficio**, se debe procurar una imagen diferente, porque se presenta una **actitud, un comportamiento, unas cualidades** que lo hacen diferente de los demás.

## **1\_ La Importancia de la Imagen**

<https://www.youtube.com/watch?v=s08VD2PeqQI&pp=ygUbbGEgaW1wb3J0YW5jaWEgZGUgbGEgaW1hZ2Vu>

## 1.2. Imagen Personal

---

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema muy amplio que **abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros.**

***La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.***

Por eso es importante **cuidar nuestra forma de ser y actuar**, ya que la imagen es como una foto, es *lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.*

***Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.***

## I.2. Imagen Personal

---

A menudo recordamos esa frase tan popular que dice: “La primera impresión es la que cuenta” por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona es quizás la prueba más difícil, dado que posterior a este tiempo las impresiones que se forman persistirán y se reforzarán, en función del comportamiento posterior que tenga el individuo.

Por lo anterior, podemos deducir que ...

***tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.***

## **1.2. 1. Tipos de imagen**

---

***¿Por qué es importante la imagen? Porque es el mejor capital de cada ser humano.***  
***Usted es su mejor activo.***

***La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial.***

***Hay dos tipos de imagen:***

- La imagen privada
- La imagen pública

### 1.2.1. Tipos de imagen

---

La **imagen privada** es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio; allí, cada cual decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

La **imagen pública o social** es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien, enmarcado dentro del contexto de comunicación verbal y no verbal; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

## 1.2.2. Elementos que componen la imagen

---



La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

- Imagen física o corporal (apariencia)
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

### **Imagen Física o Corporal**

Corresponde a todo lo relacionado con la **apariencia**, la presentación personal, con **lo externo**. La **ropa** habla de cada persona; esta puede proyectar descuido, sencillez, modestia. Los **accesorios** pueden decir hasta la **religión** que se profesa, el oficio, la creatividad o el arte que se realiza. Es **importante verse impecable, limpio, ordenado y aseado**. Reconocer **los colores que mejor van de acuerdo con el tono de piel, identificar las prendas que mejor quedan, de acuerdo al tipo de cuerpo que se posee**, todo lo anterior, hace parte de la imagen externa.

## 1.2.2. Elementos que componen la imagen

---

### **Imagen interna**

Es todo lo relacionado con ***el ser interior***. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido. Es importante mirarse al espejo, sentir la propia actitud, medir conocimientos, “saber quién realmente somos”. Construir la imagen que se quiere proyectar. No se puede hacer reingeniería de sí mismo, si no se **conoce cuáles son las fortalezas y las debilidades que se tienen**.

### **Imagen verbal**

Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber **enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet**, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

## 1.2.2. Elementos que componen la imagen

---

### Imagen no verbal.

Como ya se mencionó, **el 93% del lenguaje, es no verbal**, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

## 1.2.3. Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

---

- Condiciones físicas: apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito determinado propósito. Por lo que si se dice algo, el mensaje debe ser **coherente** con el contenido del mismo.

### 1.2.3. Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

---

Al hablar de imagen personal, nuestra mente imagina a hombres y mujeres espectaculares, con mucho “glamour”, cuerpos esbeltos, atractivos. ¿Pero si no poseemos esas cualidades físicas nuestra imagen personal debe verse afectada? Por supuesto que “NO”, ***las personas son más que un aspecto físico***, poseen también valores excepcionales y una mente maravillosa, lo que hace que realmente seamos seres únicos. **Si tenemos un aspecto físico impecable con una mente vacía, no sirve de nada o al contrario, una mente prodigiosa con un cuerpo descuidado o sucio, tampoco.**

**El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona**, por lo que debe ir **acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal**. Por eso, cuando se habla de ***imagen personal*** no se debe referir únicamente al traje que vestimos sino a algo más amplio; podemos decir que **es un estilo de vida, la forma de ser y actuar y en consecuencia, cada persona tiene la suya propia.**

### 1.2.3. Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

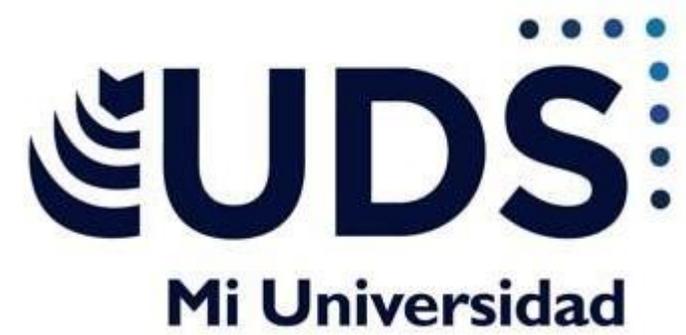
El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, **implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.** Cuando nos presentamos ante los demás, antes de haber pronunciado una palabra ya estamos transmitiendo datos e ideas, aún sin quererlo. Nuestra personalidad se proyecta a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Recuerde “la primera impresión es la que cuenta” y si es positiva tendremos mucho terreno ganado.



## **2\_5 Hábitos para Mejorar la Imagen Pública**

[https://youtu.be/G89LOJ5tKnl?si=0DCcOQSeQP\\_zhfWJ](https://youtu.be/G89LOJ5tKnl?si=0DCcOQSeQP_zhfWJ)



### **3\_Cómo Formar un Hábito**

<https://youtu.be/GRjrDtemSq8?si=Jlgsum3KQeMj80Uz>

Todo lo que eres  
aprovechamente  
lo proyectas  
en tu físico y actitud



Success

**¿QUÉ IMAGEN QUIERES  
PROYECTAR?**

PROYECTAR?

¿ESTÁS CONSCIENTE DE LO QUE PROYECTAS?

¿SABÍAS QUE TU IMAGEN  
PERSONAL ES MAS  
TRASCENDENTE QUE TUS  
PALABRAS?

LAS PALABRAS SE OLVIDAN  
TU IMAGEN NUNCA

Recuerda:  
Te perciben  
de la manera  
en que te proyectas

#frases por  
@alexiaherms





#### **4\_Actitud\_que\_proyecta\_ Usa protector solar**

<https://www.youtube.com/watch?v=YDRId6QmNTA&pp=ygUoYWN0aXR1ZCBxdWUgcHJveWVjdGEgdXNhIHByb3RlY3RvciBzb2xhcg%3D%3D>