

Proyección profesional

Presentación del Profesor

Nombre: Beatriz 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.

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

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. Componentes de la imagen.

- I.1. Físico.
- I.2. ¿Qué es la imagen personal?
- I.3. Buena imagen.
- I.4. El saludo.
- I.5. Juntas de trabajo.
- I.6. Buena postura.
- I.7. Culto al vestir.
- I.8. Autoestima.

Unidad 2. Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

- 2.1 Introducción.
- 2.2 La comunicación no verbal.
- 2.3 La imagen corporal.
- 2.4 Discurso.
- 2.5 Competencias personales.
- 2.6 Competencias profesionales.
- 2.7 Oralidad.
- 2.8 Expresión escrita.

Presentación de la Materia

Unidad 3. Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional.

- 3.1. Asertividad.
- 3.2. Concisión.
- 3.3. Coherencia (esencia personal).
- 3.4. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.
- 3.5. Campo profesional e imagen.

Unidad 4. Estereotipos profesionales.

- 4.1. Trabajo práctico, administrativo, asesoría, consultoría, coaching.
- 4.2. Protocolos profesionales.
- 4.3. Diseño de tarjeta de presentación.
- 4.4. Diseño de Currículum vitae.
- 4.5. Entrevista de trabajo.
 - 4.5.1 Personal
 - 4.5.2 En línea
 - 4.5.3 Por Outsourcing (head hunters).

Planeación didáctica:

	<p align="center">PLANEACION LICENCIATURA EJECUTIVA</p>	<p align="center">DAC-PLAN-01</p>
--	--	--

Licenciatura: ENFERMERIA

Modalidad: EJECUTIVA

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Cuatrimestre: 8°.

Clave: PE-LEN805

Horas: 2

<p>OBJETIVO:</p>	<p>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.</p>
-------------------------	--

Planeación didáctica

S	CLASE I	CLASE 2
1	ENCUADRE	UNIDAD I COMPONENTES DE LA IMAGEN. 1.1. Físico 1.2 ¿Qué es imagen personal? 1.3 Buena imagen 1.4 El saludo
2	1.5 Juntas de trabajo 1.6 Buena Postura 1.7 Culto al vestir 1.8 Autoestima	UNIDAD II ACCIONES ESTRATEGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL. 2.1. Introducción 2.2. La comunicación no verbal 2.3 La imagen corporal 2.4 Discurso
3	2.5 Competencias personales 2.6 Competencias profesionales 2.7 Oralidad 2.8 Expresión escrita	UNIDAD III ASERTIVIDAD, CONCISION Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL. 3.1 Asertividad 3.2 Concisión
4	3.3 Coherencia (esencia personal). 3.4 Imagen ideal vs imagen proyectada 3.5. Campo profesional e imagen	UNIDAD IV ESTEREOTIPOS PROFESIONALES. 4.1 Trabajo práctico, administrativo, asesoría, consultoría, coaching 4.2 Protocolos profesionales

Planeación didáctica

5	4.3 Diseño de tarjeta de presentación 4.4 Diseño de curriculum vitae	4.5 Entrevista de trabajo 4.5.1 Personal
6	4.5.2 En línea 4.5.3 Por outsourcing (head hunter)	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
7	EXAMEN FINAL	

ACTIVIDADES EN EL AULA PERMITIDAS:	1.-Conducción Docente, manejo de Esquemas, Conceptos Básicos y Referentes Teóricos (Pizarron)
	2.-Estructuración de Reportes de Lectura y Fichas de Trabajo; uso de Medios Audiovisuales. (Pantalla).
	3.-Realizar Lecturas de Referencias Bibliográficas Sugeridas y Adicionales para generar Lluvia de Ideas.
	4.-Propiciar Actividades de Interes dentro del Proceso de Enseñanza - Aprendizaje para generar Investigaciones.
	5.-Vinculación de la Materia con Casos Prácticos y Reales que se puedan sustentar teóricamente.

ACTIVIDADES NO PERMITIDAS:	1. Exámenes Orales. 2. Exposiciones como Evaluacion. 3. Exposiciones
---------------------------------------	--

Criterios de evaluación:

Actividades en plataforma		
Actividad 1	20%	
Actividad 2	15%	
Actividad 3	15%	50%
Examen		50%
Total		100%

Nota: Escala de calificación del 7 al 10, mínima aprobatoria 7.

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

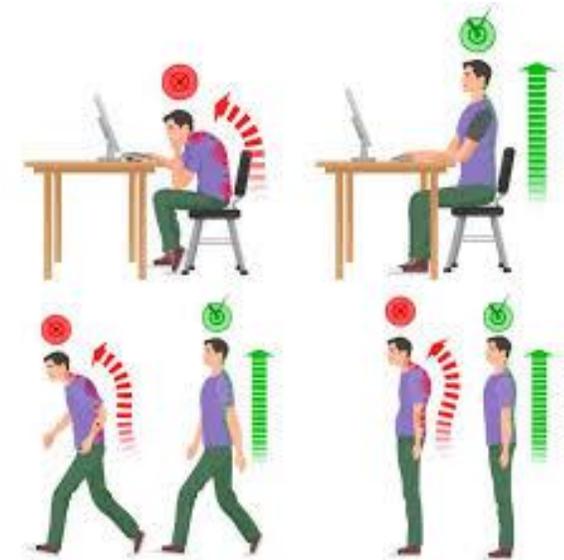
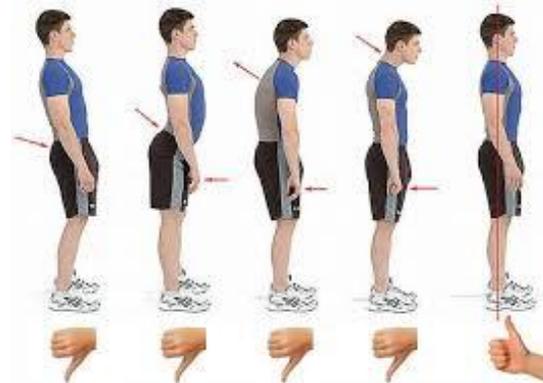
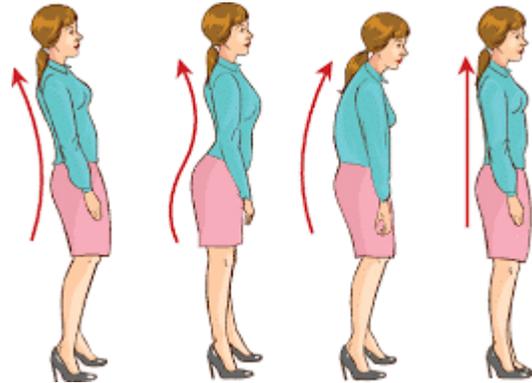
1. Planeación didáctica
2. Libros de consulta. Básico (Antología) y adicional (es)
3. Formato de portada “actual”
4. Manual de actividades en plataforma
5. Videos, películas, etc.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.1. Físico

Una *buena presencia física* depende básicamente de **dos factores**:

1. *La forma de caminar y,*
2. *La postura.*



Mensaje de oro: “Tú y yo somos importantes”.

Unidad I. Componentes de la imagen

Debemos tomar conciencia “siempre” de que *con el simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes* (comunicación no verbal).

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente y el *principio de alineación* es apenas uno de los ocho principios del correcto caminar, otro es el de *la erección*.

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

¿Cómo se logra una buena presencia física?



1.2. ¿Qué es la imagen personal?

Es un *proceso físico-psicológico de percepción*, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo, traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia, que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos” (es el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó).

Nuestra imagen será la *manera como somos percibidos* y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.2. ¿Qué es la imagen personal?



Los estudios del tema todavía diferencian tres tipos de imágenes mentales:

1. Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.
2. Las referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar; y,
3. Las objeto de nuestro estudio, que son las que una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos. Éstas son las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano. Este tercer tipo de imágenes mentales son consecuencia de las percepciones acumuladas que necesitan de la coherencia como ingrediente indispensable para producir la reacción de la gente, ya que la mente sólo asocia lo que ve junto, lo que se repite de manera similar, lo que se parece, en síntesis, lo que puede organizar como coherente. Cuando la mente detecta incoherencia producirá como reacción conductual el rechazo.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.2. ¿Qué es la imagen personal?



De ahí que en un esfuerzo válido para sintetizar tantos conceptos teóricos, desprendamos una definición precisa que sea fácil de entender, de memorizar y que sirva para dar sentido a todo nuestro trabajo:

Imagen es percepción

La percepción

Partiendo de esta definición se hace ahora necesario reflexionar sobre el significado de la palabra percepción. Si acudimos otra vez a cualquier diccionario enciclopédico nos vamos a encontrar con que se trata de “la acción y efecto de percibir”; también con que la palabra percepción se identifica con “**conocimiento e idea**” y por último, con el significado que para este trabajo representa el concepto fundamental: **Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.**

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.2. ¿Qué es la imagen personal?



Lo que con toda sencillez podría interpretarse como **el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase** y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Por eso es que podemos identificar imagen con percepción y desprender que **nuestra imagen será la manera como somos percibidos** y que **serán los demás quienes nos la otorgarán** basados en lo que hayan sentido de nosotros.

“Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino”.
Deepak Chopra

Imagen pública

Consideraciones antes de definirla:

- ✓ La imagen es un resultado (está provocada por algo); es el efecto de una o varias causas (siempre serán externas, ajenas al individuo) y el efecto será interno (se produce dentro del mismo individuo, en su mente). El efecto producido dependerá de la coherencia de las causas. En este sentido siempre nos referiremos a la imagen en su carácter mental.
- ✓ La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad. Dicha realidad no tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora, por lo que estaríamos frente a una realidad “ficticia” estrictamente individual, es decir, ante una imagen individual; ésta situación es la casusa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos.

Unidad I. Componentes de la imagen

Imagen pública -Consideraciones antes de definirla:

- ✓ El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido. La conducta estará entonces condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido.
- ✓ *Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.*

Una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen

El mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Por ello, proyectar una ***imagen de credibilidad y seguridad***, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de **promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.**

Según los expertos, todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una ***imagen integral***, que abarque factores desde la **vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.**

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



La forma de vestir es una de las piezas que conforman la **carta de presentación** de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar en una compañía.

Sin embargo, hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la ***actitud*** de quien lo porta no **proyecta liderazgo y personalidad**, explica Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching.

“Son los **pensamientos estratégicos**, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal”, señala la experta.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen

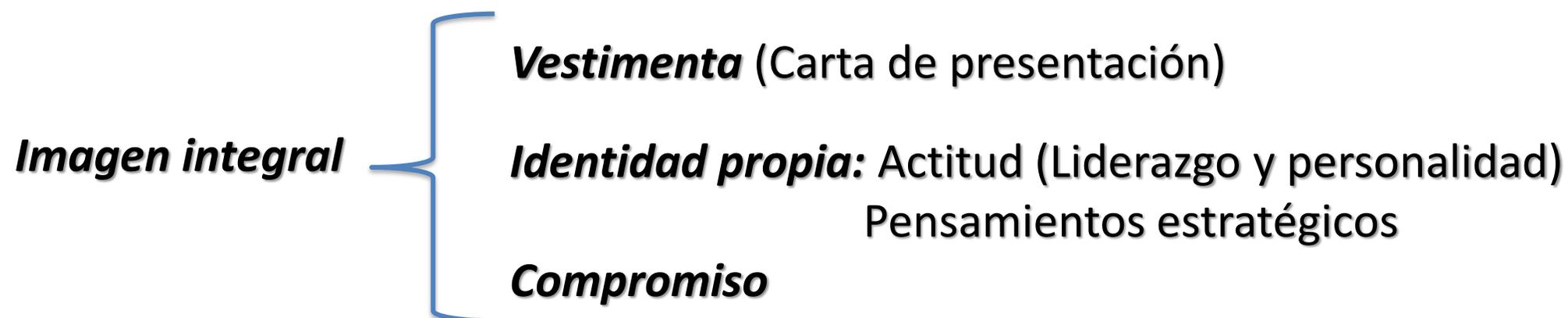


Imagen y actitud  Determinado grado o categoría

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



Lola García, asesora de Comunicación e Imagen Integral para Microsoft Empresas, coincide con Pereira al afirmar que la imagen y actitud que un profesional puede llegar a proyectar, es fundamental a la hora de imponer un grado de superioridad.

“Aunque no se es consciente, ***todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.***”

Por ello, **si no hay prestancia ni una actitud de liderazgo difícilmente, se podrán llevar las riendas del negocio o del puesto de trabajo**”, sostiene.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Indistintamente de la ocupación que pueda tener, Abel Gallardo, Master of Science en Psicología Industrial y Organizacional, cree que ***un líder puede ser formal y casual a la vez***, dependiendo de su estilo de liderazgo, pero que esto no deberá opacar ni incrementar su presencia.

“Un líder autócrata, se verá muy bien formalmente, de cuello y corbata, y un líder demócrata, se verá muy bien en estilo casual.

Por lo tanto, independiente de su estilo, ***el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar***”, explica. El especialista aclara, sin embargo, que ***la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando.***

“Si no se demuestran los conocimientos técnicos, experticia y experiencia, de nada sirve vestir un traje de alta costura. Por ello, el tema de la imagen personal y profesional debe centrarse en un **mensaje asertivo** para lograr el éxito”, señala.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



Logrando el equilibrio.

Pensar en un estilo profesional, basado en ***una identidad propia, acorde a las competencias que se subrayarán como fortalezas profesionales***, además del estilo o look propio, forma parte de una construcción estratégica de aquello que se ha propuesto proyectar.

Por ello, la elegancia, sobriedad, versatilidad, proactividad y profesionalismo de una persona, se verá -sin duda- reforzada en su indumentaria. No obstante, enfatizan los expertos, **la indumentaria será sólo un complemento, que deberá ser utilizado como un plus, sin que reste importancia a las capacidades y actitud de quien los porta**. “Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener.

Es necesario lograr un **equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales**, sin tener una colección de Versace o de Armani”, dice Pereira.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Equilibrio estratégico

Cuerpo (sentimos)

Personalidad (vestimos)

Competencias = fortalezas profesionales (actuamos)

Imagen personal



Imagen profesional

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



En definitiva, la importancia de mantener *una buena imagen personal*, radica en que *será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional*.

“Está comprobado que una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga”.

“Nuestra imagen dice mucho y con sólo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti; así que tengan cuidado, porque un día podrían encontrar al amor o la oportunidad de su vida y perderlo si su apariencia deja mucho que desear”. Así se expresó el director de la Carrera de Diseño de Modas en ÚNICO y reconocido diseñador Jalisciense, Carlos Sotomayor Gómez, quien dio una conferencia a miembros de la comunidad universitaria sobre la “Importancia de la Buena Imagen”.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Para conseguir una imagen de autoridad, las personas deben vestirse de una manera adecuada a su cargo.

Para verse bien, es necesario conocer la figura y saber combinar los estilos de las prendas que usamos con nuestro color de piel, proporciones corporales, además de saber qué ropa comprar y con qué accesorios combinarla”.

Debemos considerar las formas corporales que existen y los colores en base a varios patrones tanto humanos y estacionarios. Por ejemplo, las prendas, la vestimenta de un hombre o una mujer no necesariamente deben ser objetos de marca, sino sencillas, de calidad y básicas. El uso de falda en la oficina debe ser a tres dedos por encima de la rodilla o debajo. Al vestirse las personas deben tomar en cuenta el color de su ropa y la hora del día en que la usarán, por ejemplo de mañana, ropa clara y por la noche oscura.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen

Vestimenta

Figura (proporciones corporales: forma del cuerpo)

Estilos de prendas

Colores (humanos: qué color vestir en base a nuestro cuerpo y color de piel, y estacionarios: dependerán de la estación del año)

Accesorios y maquillaje

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Mientras que para cerrar una negociación, se debe usar el color azul y sus diferentes tonos, en especial el azul marino, ya que demuestra éxito.

Reglas para causar una buena impresión

“Algunas reglas que debemos seguir para causar buena impresión se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres, por ejemplo tener una limpieza personal impecable”. Otra de las reglas en imagen es el “caminar con un propósito”. Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

En cuanto al análisis de las “siluetas” o formas corporales básicas en el caso de las mujeres, se pueden dividir en diferentes figuras geométricas explicadas como ideal, cuña, triángulo, delgada, reloj de arena, rectangular y óvalo. Cada figura tiene sus pros y contras al ser usada para resaltar la forma de la mujer, por ello algunos consejos para cuidar su imagen en base a la forma de su cuerpo son por ejemplo:

“A una mujer delgada le queda todo; pero si tienen mucha espalda deben tratar de resaltar la parte baja del cuerpo; lo mismo si tienen mucha cadera, resalten su parte superior y si su cuerpo es un poco lleno, se recomienda usar ropa holgada como faldas, no forzando su cuerpo a usar ropa que les perjudicará”.

Mientras que los hombres, deben usar ropa que resalte su virilidad, por ejemplo trajes con hombreras y pantalones que hagan ver sus piernas anchas entre otros artilugios. Las siluetas de los hombres también se pueden dividir en ideal, cuña, delgado, rectangular y ovalada.

Colores según las estaciones

Según los expertos, hoy los colores que deben usarse en los atuendos se basan en la estación del año. Cada persona pertenece a una estación, por ejemplo los colores en base a la estación fría son invierno y verano mientras que los cálidos son otoño y primavera.

Las personas de **piel blanca** con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde.

Mientras que las personas que son verano, de color de **piel “atigrada” o ceniza**, son veranos y deben usar colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta.

En caso de las personas que pertenecen a la primavera, **morenos**, se recomienda el vestir color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos.

Mientras que el otoño, de **piel bronceada y pelo castaño**, usarán colores como el dorado, café y naranja.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Sin embargo, se tiene en cuenta que cada estilo tendrá una peculiaridad y hay que saber qué colores vestir en base a nuestro cuerpo y color de piel, lo más recomendable es que piensen y combinen para *averiguar qué les queda mejor*.

Personalidad de éxito

“Para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados. Debemos trabajar en limpiar y organizar nuestros hogares y en especial nuestro closet, ya que tenemos ropa que no usamos y que sólo nos quita espacio y perspectiva”.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



La personalidad se marca por el “stilus” o estilo, que es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos y cómo nos desenvolvemos dentro de diferentes situaciones de la vida y en ello se agrega la manera de sentirnos, vestirnos y actuar.

Para tener un estilo definido y agradable, además de útil, las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son, a dónde van y principalmente, no forzar a ser lo que no es!

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



Lo anterior conlleva la actitud y vestimenta en la oficina, donde el experto en modas recomienda, en el caso de las mujeres, que los accesorios y maquillaje exagerado no ayudan y asimismo recomienda el usar prendas básicas para vestir.

Lo mismo para los hombres, “tres prendas bien definidas y combinadas pueden hacer milagros”.

I.4. El saludo

Junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Incluye:

1. Conservar la mano limpia y libre de sudor
2. Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos
3. Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo
4. Apretar firmemente pero sin lastimar

Evite saludar como: Pescado muerto, trueno huesos, princesa, sándwich o como bomba de agua.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.4. El saludo



- ☺ Pescado muerto. De manera débil y aguada, que transmite falta de entusiasmo y energía.
- ☺ Truena huesos. Se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.
- ☺ Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.
- ☺ Sándwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro; puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector (no es aconsejable en el mundo de los negocios).
- ☺ Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces; puede malinterpretarse como falso.