



**Nombre de alumno: ELIOENAI DAVID
LOPEZ ESPINOSA**

Nombre del profesor: Nayeli Morales

**Nombre del trabajo: Mapa
Conceptual**

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8

Grupo: "A"

“IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES”

Es entonces 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.

“CONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGEN”

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.

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.

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.

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.

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.

“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.

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

Imagen Física o Corporal: Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

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.

“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

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública (que abarca la identidad /imagen/ reputación corporativa/ organizacional etc.).

Lo interesante de esta definición es el que se introduce el concepto de ‘percepción’ (por parte de ciertos públicos o ‘grupos objetivo’) y que se hace énfasis en lo referente a la actividad profesional.

La imagen profesional también ha sido llamada ‘imagen ejecutiva’ (Muniain, 2003) o simplemente ‘imagen’ (Vargas 1998). Muniain (2003) reduce la imagen ejecutiva al solo aspecto de la vestimenta, mientras que Gordo (2003) ha relacionado el concepto de la imagen profesional con la imagen de una institución.

Es evidente que las actitudes y comportamientos de las personas que trabajan en una organización impactan en la imagen global que ésta proyecta.

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica, en un contexto y tiempo determinados.

Cada uno de estos cinco factores podrá tener un peso distinto en la percepción estimulada, no siguiendo ninguna jerarquía y variando en su importancia, dependiendo de la persona, la situación y el tiempo.

Al analizar estos cinco factores de la definición, vemos que tres son visuales (actitud, comportamiento), uno es oral y el último (la identidad-profesional) es dependiente de cualquiera de los otros cuatro.

Un profesionalista financiero excelente, por ejemplo, podrá tener un conocimiento excepcional en su área, pero eso no será suficiente para estimular una adecuada imagen profesional.

“IMAGEN PROFESIONAL”

“CONCEPTO DE IMAGEN PROFESIONAL”

“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.

Según Karen Pine, Profesora de Psicología de la Universidad Hertfordshire (Reino Unido), lo que una persona viste causa un gran impacto en los demás y en sus oportunidades profesionales.

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.

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.

En la definición de lo que es la imagen profesional (y que se ofreció desde un inicio), comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal.

Sin embargo, en el mundo profesional, de negocios o académico, este factor tiene un impacto que no puede soslayarse. Inclusive, en ocasiones, este factor puede ser el determinante para establecer, dañar o reforzar una efectiva imagen profesional.

“FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL”

Es decir, la actitud va a estar siempre presente (se realice o no algo), mientras que el comportamiento tiene que ver con el dominio de los protocolos sociales, además de que va precedido de una decisión y seguido de una acción.

Es importante, mantener una imagen neutral. Para ello recomendamos, el uso de relojes de colores neutros (dorado, plateado, negro o café). De usar pulsera que sea pegada al brazo. El uso de un solo anillo en una sola mano.

“UNA IMAGEN PROFESIONAL EN TIEMPOS DE HOME OFFICE”

En primer lugar, debemos recordar permanentemente que, aún cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, ello no implica que debamos asumir una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos vacacionales.

En el mismo orden de ideas, es relevante subrayar que la forma en que nos comportamos y nos presentamos ante los demás habla mucho sobre el tipo de profesionales que somos.

En congruencia, evitemos pasar todo el día en pijama y desaliñados, ya que incluso este tipo de detalles tiene un efecto psicológico que impacta en la productividad laboral.

“BUENA POSTURA”

El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?
Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:
 Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:
 La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
 La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?
 Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
Asegúrese de 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.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?
 Póngase de pie en forma derecha.
 Mantenga sus hombros atrás.

“LA IMAGEN CORPORAL”

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno.

Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos:

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- Género: masculino o femenino.

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

De la citada definición se deduce que el mundo contemporáneo nos exige ser más competitivos en cualquier ámbito en el que nos encontremos.

La Imagen Ideal

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a lo que debes ser. Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

“IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA”

El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc.

La Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico.

Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.