



## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Lizbeth Jiménez Álvarez*

*Nombre del tema: Unidad 1 y 2*

*Parcial*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

## UNIDAD I. IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

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.

### Conceptos básicos e importancia de la 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.

La imagen significa:  
Percepción, Proyección, Elemento Diferenciador, Comunicación, Apariencia, Juicio De Valor, Herramienta, Un Plus, Identidad, Marca (Personal Branding).

### Imagen personal.

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al caminar, tono de voz, mirada, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros. La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.

### Tipos de imagen.

Hay dos 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.

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.

### Elementos que componen la imagen.

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

**Imagen interna:** Es todo lo relacionado con el ser interior.

**Imagen verbal:** Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen.

**Imagen no verbal:** El 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando.

## UNIDAD I

### Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen persona.

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.

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. El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.

### Imagen profesional.

La imagen profesional también ha sido llamada "imagen ejecutiva". Podemos definir la imagen profesional como la percepción que se tiene de una persona o institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional.

### Concepto de imagen profesional

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, logrando una relación de beneficio mutuo.

Identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

### El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.

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.

### Factores de proyección de la identidad profesional.

El factor identidad profesional abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea.

En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: **el hablado y el escrito**. En el hablado, no sólo se refiere a las cuestiones del mensaje y el manejo de la lengua en sí, sino también a las características paralingüísticas (pronunciación, dicción, modulación, tono, acento, volumen y timbre).

En el escrito, el redactar efectivamente tendrá un impacto determinante para la imagen profesional de cualquier persona. De esta manera, el conocer los lineamientos básicos de la gramática (sintaxis, ortografía, acentuación y puntuación) será imprescindible.

## UNIDAD I

### Una imagen profesional en tiempos de Home Office.

- \* Adaptarnos a un cambio exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo.
- \* Evitemos pasar todo el día en pijama y desaliñados.
- \* Dentro del horario laboral, debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia.

### Buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. 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.

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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

### Imagen corporal.

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

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.

### Imagen ídela vs imagen proyectada.

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma.

**La Imagen Ideal:** Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a lo que debes ser.

**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.

## UNIDAD II. PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

### Conocimiento de sí mismo.

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo y por el concepto de propio yo.

### Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables a su identidad única.

### Etapas de autoconcepto.

- 1. Infancia:** Aprende de los padres lo básico del autoconcepto, empieza a diferenciarse a los demás.
- 2. Niñez temprana:** Aprende a sentirse orgulloso de sus logros.
- 3. Preescolar:** Aprende a sentirse orgulloso al dominar acontecimientos estresantes.
- 4. Primaria:** Integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
- 5. Adolescencia:** El autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal.

### Autoestima.

Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

### Las "Aes" de la Autoestima.

1. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener.
2. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
3. Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
4. Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

### Dimensiones de la autoestima:

Dimensión física  
Dimensión afectiva,  
Dimensión social,  
Dimensión académica,  
Dimensión ética.

## UNIDAD II

### Factores cognitivos.

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida. Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

**Hipergeneralización.** Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.

**Designación global.** Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente.

**Filtrado.** Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo.

**Pensamiento polarizado o absolutista.** El de todo o nada, llevas las cosas al extremo.

**Autoacusación.** Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.

**Personalización.** Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás.

**Lectura del pensamiento.** Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan.

**Falacias del control.** Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos.

### Factores afectivos.

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

El **afecto** es la sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás. Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

### Factores de comportamiento.

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

El ser humano aumenta su autoconcepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitan afrontar retos de manera efectiva.

### Análisis de la motivación como un factor de logro.

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares.

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando por ende, un autoconcepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima.

## UNIDAD II

### Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.  
Clasificación de los diferentes niveles:

- 1. Básicas:** Necesidades fisiológicas. En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa.
- 2. Seguridad:** Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional.
- 3. Sociales:** Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación.
- 4. De Prestigio:** Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás.
- 5. De autorrealización:** Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades.
- 6. Retos:** A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores.
- 7. Metas:** Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

### Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

**Cortesía y buena educación:** Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.

**Dominio de sí mismo:** Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto control a la hora de saber expresarnos.

**Serenidad:** Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual así como un gran equilibrio de la persona.

**Saber escuchar:** Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación.

**La comprensión:** Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar, en forma acertada, alguna explicación airosa.

**Discreción:** No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión o situación.

### Perfil profesional.

El perfil profesional es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Frida Díaz-Barriga (1999) describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional..

## UNIDAD II

### Identidad profesional.

La identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales, y de la pertenencia a asociaciones profesionales.

### Modelo de desarrollo profesional.

El desarrollo profesional es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones.

- 1. Modelos de ciclo de vida.** Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión.
- 2. Modelos basados en la organización.** También sostienen que las profesiones pasan por varias fases, sin embargo, afirman que el desarrollo profesional implica aprendizaje de los trabajadores para realizar tareas definitivas.
- 3. Modelo del patrón de dirección.** Describe cómo contemplan las personas su profesión; cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar por las etapas profesionales.

### Sistema de desarrollo profesional.

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas, toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades, obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa, identifican objetivos profesionales, diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos.