# Universidad del sureste

## Proyección Profesional

***Mapa Conceptual.***

***Catedrática: Ana Laura Culebro Torres.***

***Alumno: Carlos Miguel Méndez Gálvez.***

*San Cristóbal de las Casas, Chiapas; A 22 de enero de 2023*

# Imagen y desarrollo de sus componentes.

## Conceptos básicos e importancia de la imagen.

- Los ojos reciben estimulos.
  - Y son
    - Procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro.

## Imagen Personal.

Es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.

- Tipos de imagen.
  - Imagen Privada.
    - Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.
  - Imagen Pública.
    - Es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.
- Elementos que componen la imagen.
  - Se componen de varios elementos.
    - Imagen física.
      - Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia
    - Imagen interna.
      - Es todo lo relacionado con el ser interior.
    - Imagen verbal.
      - Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, saber proyectar una buena imagen, al comunicarse.
    - Imagen no verbal.
      - El cuerpo constantemente está hablando.
- Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.
  - Se debe:
    - Mantener coherencia entre los cuatro canales:
      - Condiciones físicas: apariencia exterior.
      - La voz, el tono y su modulación.
      - Gestos.
      - Indumentaria.

## Imagen Profesional.

- Concepto de imagen profesional.
  - Se consideran:
    - La consciente construcción.
    - Estimulación
    - manejo de percepción
- El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.
  - La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta.
- Factores de Proyección de la Identidad Profesional
  - Abarca:
    - Habilidades y competencias profesionales, conciencia sobre el cambio, misión profesional, objetivos de carrera, entre otros.
- Una imagen profesional en tiempos de home office
  - Teletrabajo:
    - Puede conllevar a:
      - La falta de atención hacia determinadas consideraciones
      - Poner en riesgo su empleo o negocio
      - Perjudicar su reputación profesional

## Buena Postura.

- La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.
  - Hay 2 tipos de postura:
    - Postura dinámica.
      - se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
    - 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.

## La imagen corporal.

- El lenguaje corporal humano
  - Inicia:
    - Con la formación del feto dentro del seno materno.
    - 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.
      - Se relaciona:
        - Con las actitudes mentales básicas.

## La imagen ideal vs. Imagen proyectada

- Imagen Ideal.
  - Es una:
    - Proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.
      - Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás.
      - Se manifiesta en actitudes, vestimenta, modales.
      - No alcanzan su objetivo de **satisfacción personal.**
- Imagen proyectada
  - Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.
    - Es la posibilidad de crecer estirándola a una Imagen Ideal más
      - Cercana
      - &
      - Alcanzable

PROYECCION PROFESIONAL

Carlos Méndez