

LICENCIATURA:
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GENERACION:
2020-2023

MATERIA:
PROYECCION PROFESIONAL

NOMBRE DEL TEMA:
ELABORACION DE MAPA CONCEPTUAL
COMPONENTES DE LA IMAGEN

NOMBRE DEL ALUMNO:
JESUS ALBERTO GOMEZ GOMEZ

NOMBRE DEL DOCENTE:
YESICA DARINA SANCHEZ

FECHA DE ENTREGA:
13 DE MARZO DEL 2023

COMPONENTES DE LA IMAGEN

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.

IMPORTANCIA DE LA IMAGEN.

¿Cómo se forma 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.

La imagen significa entonces:

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

IMAGEN PERSONAL

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.

¿Que es la imagen?

La imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.

TIPOS DE IMAGEN

¿Por qué es importante la imagen?

Porque es el mejor capital de cada ser humano

Hay dos tipos de imagen:

La imagen privada

La imagen pública

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa

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

la componen varios elementos, entre ellos:

Imagen Física o Corporal:

relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

Imagen interna:

Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás.

Imagen verbal:

Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción.

Imagen no verbal

Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:

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

deben estar armonizados entre si para lograr con éxito nuestro propósito.

IMAGEN PROFESIONAL

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública

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

Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores:

identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

VALOR DE TU IMAGEN PERSONAL EN EL AMBITO 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.

¿Que representa la imagen?

Representa también un factor elemental para el ámbito profesional, pues tu vestimenta hablará por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.

FACTORES DE PROYECCION DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

Cinco factores de proyección de la identidad personal:

Identidad-Profesional.

Elementos que debemos evitar

Habilidades y competencias profesionales que posea.

Actitud y Comportamiento.

La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía. El segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos

Discurso

Existen dos niveles de análisis, importantes por igual:

El hablado

En el escrito

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).

el redactar efectivamente tendrá un impacto determinante para la imagen profesional de cualquier persona.

- Uso de ropa con escotes o transparencia.
- Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla), uso de mahones o leggings. Uso de t-shirts, camisas playeras o de material promocional.
- Accesorios llamativos.
- Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.
- Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo.
- Uso de bolsos u artículos promocionales.

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

En otras palabras

Debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia, pues de lo contrario, se reflejará en un rendimiento deficiente.

BUENA POSTURA.

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.

¿Qué es la postura?

Hay dos tipos:

La postura dinámica

La postura estática

se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
 - Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- Hacer más difícil digerir la comida.
- Dificultar la respiración.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias

Manténgase activo

Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales

Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente.

No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas

Asegúrese de que sus pies toquen el piso.

Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás

Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados

Asegúrese de que su espalda tenga un buen

Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.

Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

Póngase de pie en forma derecha.

- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros

Se manifiesta en actitudes, vestimenta, modales, comunicación que, en el fondo, no alcanzan su objetivo de satisfacción personal.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

La 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

Ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.

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.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para hacerte realidad