



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ROCIO DANIELA SANTIZO MENDEZ.

TEMA: SUPERNOTA.

PARCIAL: SEGUNDO PARCIAL.

MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL.

NOMBRE DEL PROFESOR: GUADALUPE RECINOS VERA.

LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA.

CUATRIMESTRE: 8° VO

Frontera Comalapa Chiapas a 13 de marzo de 2023.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

<p>Conceptos básicos.</p> <p>Concepto de 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.</p> <p>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.</p> <p>Proyección: Es la consecuencia de una percepción de algo que decimos, hacemos o traemos puesto. Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: por ejemplo, confianza, credibilidad, profesionalismo, o, por el contrario, descuido, desorden, abandono.</p> <p>Elementos que componen la imagen</p>	<p>Imagen Personal.</p> <p>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.</p> <p>La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.</p>	<p>Tipos de imagen.</p> <p>Hay dos tipos de imagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La imagen privada. Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.  <ul style="list-style-type: none"> ❖ La imagen pública. Tiene que ver con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo. 
<p>Imagen física o corporal (apariencia). Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.</p> <p>Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior.</p> <p>Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen.</p> <p>Imagen no verbal. Como ya se mencionó, el 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando.</p>	<p>Imagen Profesional</p> <p>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.). De esta manera, la práctica de la imagen pública tiene una aplicación muy concreta que beneficia a cualquier persona inserta (o que va a estarlo pronto) en el ámbito profesional, sea éste de cualquier sector: político, artístico, empresarial o, incluso, deportivo.</p> 	

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

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**
- **Vestimenta.**

Factores de Proyección de la Identidad Profesional.

IDENTIDAD PROFESIONAL

Es una forma de verse y sentirse a través de los otros.

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

la identidad-profesional expresa, también, lo que un plan de vida y carrera conforma: conciencia sobre el cambio, equilibrio en las diversas esferas del ámbito personal, misión profesional, objetivos de carrera y la estrategia profesional a seguir.

Vestimenta profesional.

La vestimenta laboral debe cubrir 4 puntos:

- ❖ El Rubro.
- ❖ El Rol o cargo y las aspiraciones (el puesto al que deseas ascender).
- ❖ El lugar físico donde se desarrolla tu actividad.
- ❖ Lo que el cliente espera ver.

Elementos que componen la vestimenta.

elementos de vestimenta que debes considerar al momento de seleccionar tu atuendo profesional.

- ◆ **Faldas de corte recto a la rodilla (negro, azul oscuro o tonalidades grises).**
- ◆ **Pantalón holgado, no teñido a la silueta del cuerpo (negro, azul oscuro o tonalidades grises).**
- ◆ **Materiales recomendados para los elementos como faldas y pantalones, la combinación de rayón y algodón.**
- ◆ **Camisas con manga (puede ser manga corta, ¾ o manga larga).**
- ◆ **Zapatos limpios y cerrados (negro, tonalidad café) - De utilizar tacones, deben tener una altura no mayor de 2 pulgadas.**
- ◆ **Su ropa debe estar limpia y planchada.**

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 imagen corporal.

	Sumiso	Agresivo	Asertivo
Voz	<ul style="list-style-type: none"> • A veces vacilante. • Tono cantadizo o quejido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy firme. • Tono sarcástico, a veces frío. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sereno y firme. • Tono medio, rico y cálido.
Habla	<ul style="list-style-type: none"> • Vacilante y llena de pausas. • Repentinamente cambia de rápido a lento. • Aclara su garganta con frecuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fluido, con pocas pausas. • Frecuentemente es abrupto, cortante. • Enfatiza palabras de culpa. • Frecuentemente es rápido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fluido, con pocas pausas. • Hace énfasis en las palabras clave. • Paso uniforme y continuo.
Expresión facial	<ul style="list-style-type: none"> • Sonrisa falsa al expresar coraje o al ser criticado. • Levanta las cejas anticipando regaños. • Rasgos cambiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonrisa burlona. • Aspecto severo al enojarse. • Levanta las cejas en asombro o incredulidad. • Quijada firme. • Barbilla al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonríe cuando se siente a gusto. • Frunce el ceño al enojarse. • Generalmente abierto. • Rasgos firmes, no titubeantes. • Quijada relajada.

Contacto visual	<ul style="list-style-type: none"> • Evasivo. • Mira hacia abajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de mirar hacia abajo y dominar. 	<ul style="list-style-type: none"> • sin estar suelta. • Firme, pero no condescendiente
Movimientos corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Retuerce sus manos. • Hombros encorvados. • Se echa para atrás. • Se cubre la boca con la mano. • Movimientos nerviosos de pies y hombros. • Brazos cruzados por protección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apunta el dedo, de manos abiertas. • Golpea con el pulso. • Se sienta sienta erguido o se inclina hacia adelante. • Mantiene la cabeza erguida. • Se pasea con impaciencia. • Brazos cruzados para crear barrera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento (imitando a hablar). • Movimiento de manos rítmico. • Se sienta erguido o relajado (no se joroba o retrae). • Mantiene la cabeza erguida.

PROYECCIÓN 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.

El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

Autoestima

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.



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.

- ❖ **Hipergeneralización.** Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.
- ❖ **Designación global.** Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error.
- ❖ **Filtrado.** Prestas atenciones de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula.
- ❖ **Pensamiento polarizado o absolutista.** El de todo o nada, llevas las cosas al extremo.

Factores afectivos.

Definiciones.

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.

Es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

el Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás (Caballo, 1995).

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

Factores de comportamiento.

Concepto.

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.



Metas.

Concepto.

Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser. De acuerdo con Locke y hay cuatro razones esenciales que explican por qué el establecer metas mejora el desempeño.

Deseos	Metas
"Quiero una casa grande con jardín"	Voy a ahorrar x cantidad cada quincena para tener una casa.
"Deseo hablar inglés"	Los sábados, tomaré un curso intensivo de inglés en la escuela de la embajada.
"Me gustaría que esa chica fuera mi novia"	Voy a pedirle a esa chica que sea mi novia.
"Quisiera ser el mejor de mi generación"	Voy a estudiar para tener calificaciones de 9 en todas las materias, durante toda la carrera.
"Quiero tener un carro"	Empezaré a ahorrar cada mes para que, en un año, tenga el carro que me gusta.
"Deseo tener una buena relación con mi familia"	Voy a platicar diariamente de cómo me va en la escuela y voy a preguntarles cómo les va y cómo se siente cada uno.