

UDS.

Mi universidad

Universidad del sureste.

Modulo 1

Alumna: Reyna Del Carmen Montero Felix.

Profesor: Ana Silvia Lázaro Valencia.

8to cuatrimestre. Grupo A

Actividad: ensayo de la unidad 1.

LEN-Licenciatura en enfermería.

Fecha de entrega: 15/enero/2023

Conceptos básicos e importancia de la imagen

se dice que hay distintos significados de la imagen como lo son la percepción, proyección, elemento diferenciador, comunicación, apariencia, juicio de valor, herramienta, un plus, identidad y marca cada una de ellas las cuales es importante.

Imagen personal: esta imagen habla sobre nuestros gestos, rasgos físicos como nuestra apariencia sobre todo en nosotros y o que transmitimos este tipo de imagen es la clásica de un estilo de vida la cual es de imagen.

Tipos de imagen: la imagen privada es la que se tiene en intimidad en la casa como que ropa utilizar en el cual pueda entirse bien y como consigo mismo el estando solo y en la comodidad de la casa. La imagen publica esta es la que se mantiene por un grupo de personas las cuales llegan a opinar sobre varios aspectos de como estos vestidos, si la ropa que utilizas es la indicada. **Nuestra imagen interna:** este es un viaje de un viaje de uno mismo del cual tiene claro todos sus objetivos de los que se propone realizar. Imagen verbal es el saber enviar correctamente un mensaje, mantener una buena redacción, contestar de la manera correcta ante otras personas.

Aspectos a tomar en cuenta para manejar la imagen personal son las condiciones físicas: la voz, el tono y su modulación los gestos y la indumentaria, al referirnos a la imagen personal es que son tan perfectos si no que se trata de ver más allá de un aspecto físico como el valorar sus emociones, las maravillas de sus pensamientos la imagen como la primera impresión.

Imagen profesional: lo profesional es la disciplina a una imagen publica este tipo de imagen es también llamada 'imagen ejecutiva' la imagen es como la percepción que se tiene de una persona, el estudio de la imagen profesional la cual tiene como aspecto importante hacia la persona.

Concepto de imagen profesional: se considera como imagen profesional, es construcción, es estimulación y es manejo de una determinada percepción esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores las cuales son identidad-profesional, actitud, comportamiento, discursos y vestimenta cada uno de estos cinco factores podrá tener un lado distinto en la percepción estimulada.

Valor de tu imagen personal en el ámbito profesional: nuestra imagen habla por nosotros ante el ámbito en el cual representa una gran herramienta que puede actuar a favor o en contra, la imagen además de ser un gran elemento personal nos representa en el ámbito profesional.

Factores de proyección de a identidad profesional: el factor identidad-profesional la cual abarca no solo el aprendizaje y lo adquiere en el área laboral en una persona en particular, las habilidades potencias profesionales.

Una imagen profesional en tiempos de home office: a pesar de adaptarnos a cambio exige un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, nosotros debemos de recordar que aun cuando nos encontremos en la comodidad de nuestro hogar o en nuestro trabajo no implica que debemos asumir una conducta de descanso o de relajación.

Buena postura: la postura no solo es pararse correctamente para verse mejor ante los demás, sino que además de esto es muy importante para nuestra salud ya que si no mantenemos la postura podemos ocasionar desalineación del sistema musculoesquelético, desgastar la columna vertebral, podemos causar dolor en el cuello hombros y espalda, disminuimos la flexibilidad, afectamos el equilibrio, se nos haría más difícil de digerir la comida y tendremos dificultad para respirar. la postura dinámica; es el que te sostiene al moverse como cuando caminamos, corremos, saltamos etc. Y la postura nos mantiene cuando no estamos en movimiento al estar acostado, sentado.

Pero podemos mejorar la postura realizando pequeñas actividades como lo es el caminar, hacer ejercicios, yoga, fortaleciendo los músculos alrededor de la pelvis, usar zapatos que sean cómodos, y cuando estemos sentados debemos de mantenernos en línea recta con los hombros hacia atrás.

La imagen corporal: la imagen corporal se forma a través del feto dentro de seno materno, pero también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales personales.

La imagen contra la imagen proyectada: la imagen personal y profesional aplicamos en nosotros de manera individual | que somos en fondo y forma, la imagen ideal es una proyección la cual con el paso de los tiempos se convierte en una voz interna que nos observa y la imagen proyectada representa o que eres hoy como persona con todos tus defectos y virtudes.