

Nombre del Alumno: Verónica Mariana Hernández Rincón

Nombre del tema: Conceptos básicos e importancia de la imagen, "completa"

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre



Pichucalco, Chiapas a 20 de enero del 2024.

Imagen y desarrollo de sus componentes

¿Cómo se proyecta la imagen?

Imagen es lo que proyectamos a otras personas, desde la apariencia física, hasta la forma en que nos desenvolvemos, y como nos perciben los demás.

¿Qué es la imagen?

Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable". La imagen que usted represente.

Imagen corporal

Se define:

Manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea, de nuestros puntos de vista en los análisis que realizamos de las realidades propias y de las ajenas.

Factores relacionados:

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas
- Género
- Entorno correspondiente
- Estrés
- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales
- Técnica
- Área geográfica

¿Qué es la imagen personal?

Estilo de vida de cada persona, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen.

Tipos de imagen

Imagen privada

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio.

Imagen pública

Es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien, enmarcado dentro del contexto de

Elementos que componen la imagen

¿Cuáles son?

- Imagen física o corporal (apariciencia)
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

Mejora tu imagen corporal

¿Cuáles son los aspectos?

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

¿Qué es la imagen profesional?

Percepción que se tiene de una persona o institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional.

Factores de identidad personal

Son los siguientes:

- Identidad-profesional
- Actitud
- Comportamiento
- Discurso
- Vestimenta

Valor de la imagen personal en el ámbito profesional

- 55% de tu imagen está determinada por tu apariencia
- 38% por tu comunicación no verbal
- 7% por lo que se dice de ti
- 93% de esta impresión está determinado por la proyección que refleja tu imagen personal.

Factores de proyección de la identidad profesional

¿Cuáles son?

Identidad- profesional: Expresa lo que es el plan de vida y carrera conforma: conciencia sobre el cambio, equilibrio en las diversas esferas del ámbito personal, misión profesional, objetivo de carrera y la estrategia profesional a seguir.

¿Qué buena postura?

Es 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.

Tipos de postura:

- La postura dinámica: como se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática: como se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Como afecta la salud:

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar el movimiento de sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio
- Dificultad respiratoria

¿Cómo mejoro mi postura?

- Mantenerte activo
- Mantener un peso saludable
- Zapatos cómodos
- Mantener la postura en cualquier actividad
- Asegurar que las superficies de trabajo sean cómodas

¿Cómo mejoro mi postura sentado?

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente.
- No cruce las piernas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros.
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo
- Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados.

Imagen ideal vs imagen proyectada

¿Qué es?

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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de 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”.

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.

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

- Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas
- Dale valor a tu Imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen
- La Imagen proyectada no es mala: Revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas
- Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico
- Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida
- En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres
- Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos
- Sé flexible con los “resultados negativos” Son sólo eso: resultados
- Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio
- Experimenta el diseño de tu Nueva Imagen Real

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, mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir.

Discurso. El hablado: Características paralingüísticas (pronunciación, dicción, modulación, tono, acento, volumen y timbre). Escrito: gramática (sintaxis, ortografía, acentuación y puntuación).

Vestimenta: Toma en cuenta siempre que imagen quieres proyectar, vístete de acuerdo a la ocasión, cuida cada detalle, desde la limpieza, ropas sin arrugas, lenguaje de colores y higiene corporal.

Elementos que se deben evitar

Menciona algunos:

- 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

¿Cómo se define?

Aun cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, debemos mantener una buena imagen y estar a cualquier percance laboral.

Referencia bibliográfica

Universidad Del Sureste [UDS], (2023) antología de proyección profesional
<file:///C:/Users/veron/Documents/antologia%20octavo/proyeccion.pdf>