

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Vázquez Gómez Zayra Yamilet

Nombre del tema: Mapa conceptual unidad I

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo

Pichucalco, Chiapas a 18 de enero de 2024

Unidad I: Imagen y desarrollo de sus componentes

Conceptos básicos e importancia de la imagen

¿Qué es 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.

Acepciones del significado de imagen

- Percepción
- Proyección
- Elemento diferenciador
- Comunicación
- Apariencia

- Juicio de valor
- Herramienta
- Un plus
- Identidad
- Marca personal branding

Tipos de imagen

Imagen pública

Imagen privada

Elementos que componen la imagen

- Imagen física o corporal
- Imagen interna
- Imagen verbal o no verbal

Aspectos para mejorar la imagen personal

- Condiciones físicas exterior
- La voz el tono y su modulación
- Gestos
- Indumentaria

Imagen profesional

¿Qué es?

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.

Se proyecta a través de 5 factores

- Identidad profesional
- Actitud
- Comportamiento
- Discurso
- Vestimenta

La vestimenta laboral debe cumplir con los siguiente

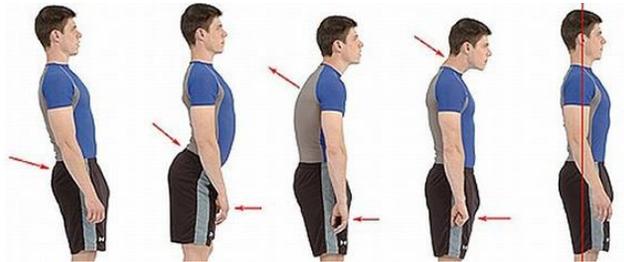
- El rubro
- El rol el cargo y las aspiraciones, puesto al que deseas ascender
- El lugar físico en donde se desarrolla tu actividad
- Lo que el cliente espera ver



Unidad I: Imagen y desarrollo de sus componentes

Una imagen profesional en tiempos de home office

A pesar de que adaptarnos a cambios exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, el optimismo resulta clave para superar los retos. Cuando las contingencias se presentan nos obligan a cambiar muchos de nuestros hábitos y rutinas, de manera imprevista.



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.

Tipos de postura

- La postura dinámica
- La postura estática

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- 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.

La imagen corporal

Está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

Para definir el lenguaje corporal tenemos que considerar los siguientes puntos

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- Género: masculino o femenino.
- Entorno correspondiente.

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas. Por eso haz una revisión primero del concepto que tienes de ti antes de que surja la tentación de disfrazarte.



Bibliografía

Referencia: UDS. SF. Proyección Profesional recuperado de.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1bbc529cd39a8a52d205617a116bb9da.pdf>