



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Handy Rodríguez Moreno.

Nombre del tema: imagen y desarrollo de sus componentes. Proyección Personal y profesional.

Parcial: I.

Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez García.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Octavo.

Imagen Personal

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.

TIPOS DE IMAGEN

PRIVADA

La imagen privada es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio; allí, cada cual decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

PUBLICA

La imagen pública o social 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 COMPONENTEN LA IMAGEN

FÍSICA CORPORAL (APARIENCIA)

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. La ropa habla de cada persona; esta puede proyectar descuido, sencillez, modestia. Los accesorios pueden decir hasta la religión que se profesa, el oficio, la creatividad o el arte que se realiza. Es importante verse impecable, limpio, ordenado y aseado.

IMAGEN INTERNA

Es todo lo relacionado con el ser interior. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido. Es importante mirarse al espejo, sentir la propia actitud, medir conocimientos, "saber quién realmente somos".

IMAGEN VERBAL

Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

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. El cuerpo constantemente está hablando. 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.

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

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.

EL VALOR DE TU IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO 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. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos. La imagen, además de ser un elemento personal, 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 PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

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.

ACTITUD

La actitud va a estar siempre presente (se realice o no algo).

COMPORTAMIENTO

Tiene que ver con el dominio de los protocolos sociales, además de que va precedido de una decisión y seguido de una acción.

DISCURSO

En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito. **En el hablado**, no sólo se refiere a las cuestiones del mensaje y el manejo de la lengua en sí, sino también a las características paralingüísticas. **En el escrito**, el redactar efectivamente tendrá un impacto determinante para la imagen profesional de cualquier persona.

VESTIMENTA.

En el mundo profesional, de negocios o académico, este factor tiene un impacto que no puede soslayarse. Inclusive, en ocasiones, este factor puede ser el determinante para establecer, dañar o reforzar una efectiva imagen profesional.

UNA 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 a la que adoptamos en períodos vacacionales. En otras palabras, dentro del horario laboral, debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia, pues de lo contrario, se reflejará en un rendimiento deficiente. En congruencia, evitemos pasar todo el día en pijama y desaliñados, ya que incluso este tipo de detalles tiene un efecto psicológico que impacta en la productividad laboral.

**T
I
P
O
S**

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

• **LA POSTURA ESTÁTICA** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

**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.

¿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.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- 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.
- No cruce las piernas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros.
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo.
- Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.
- Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados.

LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

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.
- Estrés.
- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.
- Técnica.
- Área geográfica.

Unidad 2. Proyección personal y profesional.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

C
o
n
o
c
i
m
i
e
n
t
o

d
e

s
í
m
i
s
m
o

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente. El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria.

FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO.

- **Conceptualización de la propia persona:** el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- **Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas:** el concepto que tenemos de nosotros mismos siempre estará permeado de las emociones que sean más intensas en el momento de nuestra vida, evaluando siempre en relación a los sentimientos.
- **Puesto que las creencias subjetivas:** las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede, y como son personales, no hay manera de comprobar que lo que creemos es cierto, en este sentido son subjetivas.
- **conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales:** nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo.
- **Intensos y centrales:** están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.
- **En grados variables:** el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro.

AUTOESTIMA.

Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo

“Aes” de la Autoestima

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones.
- Afecto.
- Atención

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, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo.

- Hipergeneralización.
- Designación global.
- Filtrado.
- Pensamiento polarizado o absolutista.
- Autoacusación.
- Personalización.
- Lectura del pensamiento.
- Falacias del control.

FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

Afecto

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás. El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

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.

conductas asertivas

- ✓ Iniciar y mantener conversaciones.
- ✓ Hablar en público.
- ✓ Expresión de amor, agrado y afecto.
- ✓ Defensa de los propios derechos.
- ✓ Pedir favores. 6. Rechazar peticiones.
- ✓ Hacer cumplidos.
- ✓ Aceptar cumplidos.
- ✓ Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- ✓ Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- ✓ Disculparse o admitir ignorancia.
- ✓ Petición de cambios en la conducta del otro.
- ✓ Afrontamiento de las críticas.

NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO

T
I
P
O
S

BÁSICAS. NECESIDADES FISIOLÓGICAS.

En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa que no sea, comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo.

SEGURIDAD

Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional, además del aseguramiento de las necesidades básicas, como el trabajo que permite obtener los medios para satisfacerlas.

SOCIALES.

Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación. Del ser humano se dice que es social en su origen, pues desde que nace requiere del cuidado y atención de los demás, y aprende, de observar a otros, algunas de las conductas básicas.

DE PRESTIGIO

Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás. De acuerdo con Maslow, este tipo de necesidad produce satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo.

DE AUTORREALIZACIÓN

Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades, y supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas, por lo que puede pensarse en el deseo de superación de las propias capacidades.

RETOS

A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores. Para enfrentar los retos hay que tomar riesgos, el dicho que reza: "El que no arriesga no gana"

METAS

Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

I
M
P
O
R
T
A
N
C
I
A

1. Las metas dirigen nuestra acción hacia las tareas que realizamos.
2. Las metas activan el esfuerzo.
3. Las metas aumentan la persistencia.
4. Las metas fomentan el desarrollo de estrategias nuevas cuando las estrategias antiguas son eficientes.

VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen

VALORES

CORTESÍA Y BUENA

Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona. Cuando nos dirigimos al otro con amabilidad y educación, generalmente vamos a recibir la misma respuesta.

DOMINIO DE SÍ MISMO

Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto control a la hora de saber expresarnos, lo más adecuado es hacerlo de forma adecuada, elegante y educada

SERENIDAD

Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual así como un gran equilibrio de la persona. Transmitir serenidad en situaciones de crisis puede contribuir a encontrar mejores soluciones.

SABER ESCUCHAR

Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación o introducir otros temas sin dejar terminar frases a la persona que conversa.

LA COMPRENSIÓN

Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar, en forma acertada, alguna explicación airosa para despejar diversas situaciones difíciles.

DISCRECIÓN

No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión o situación en la que uno se pueda encontrar es una cualidad que no tiene precio. Otro aspecto que demuestra discreción en la persona es evitar hacer preguntas que denoten un afán de curiosidad innecesario o impertinente.

VALORES QUE AYUDAN A CONSOLIDAR NUESTRA IMAGEN

- **Sencillez:** Denota respeto y reconocimiento.
- **Concisión:** Importancia al tiempo ajeno.
- **Optimismo:** Transmite ánimo y motivación a los que se relacionan con usted.
- **Puntualidad:** Demuestra consideración hacia las demás personas.
- **Amabilidad y cordialidad:** Denotan buena educación y hacen a la persona más atractiva.

PERFIL PROFESIONAL

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto. Hasta el momento, los diferentes autores no han arribado a una única definición del perfil profesional.

PERFIL DEL EGRESADO

- especificación de las áreas generales de conocimiento en las cuales deberá adquirir dominio el profesional.
- la descripción de las tareas, actividades, acciones, etc., que deberá realizar en dichas áreas.
- la delimitación de valores y actitudes adquiridas necesarias para su buen desempeño como profesional.
- el listado de las destrezas que tiene que desarrollar.

IDENTIDAD PROFESIONAL

La identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

IDENTIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL

Generalmente forman parte importante de la vida de las personas. Además de convertirse en el principal modo de mantenerse económicamente, la profesión aporta prestigio social y realización personal. Realizar el mismo trabajo crea intereses intelectuales, sociales y económicos comunes. Esto se da también en el periodo de la formación profesional.

MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

El desarrollo profesional es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones. Es importante señalar que existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor.

CLASES DE MODELOS

- **MODELOS DE CICLO DE VIDA.** Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión; pasan por distintas etapas personales o profesionales (Blake, 1997).
- **MODELOS BASADOS EN LA ORGANIZACIÓN.** También sostienen que las profesiones pasan por varias fases, sin embargo, afirman que el desarrollo profesional implica aprendizaje de los trabajadores para realizar tareas definitivas.
- **MODELO DEL PATRÓN DE DIRECCIÓN.** Describe cómo contemplan las personas su profesión; cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar por las etapas profesionales y en qué punto desean regresar a una fase anterior (Driver, 1992).

SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.

- Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.
- Identifican objetivos profesionales.
- Diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos.

BIBLIOGRAFIA

BlGordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

- Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex
- Denis L. Wilcox, Phillip H. Warren K. Agee, Glen T. Cameron (2001) Relaciones Públicas - Estrategias y Tácticas. Madrid: Pearson Educación, S.A.
- Paul Capriotti Peri. (1999) Planificación estratégica de la imagen corporativa. Barcelona: Editorial Ariel, S.A