



**NOMBRE DEL ALUMNO: WENDY HERNANDEZ ALEGRÍA**

**NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD 1 Y 2  
PARCIAL: 2**

**NOMBRE DE LA MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: BEATRIZ ADRUANA MENDEZ GONZALEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: 8**

# UNIDAD 1

## IDEA PRCONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGENINCIPAL

### ¿CÓMO SE FORMA LA IMAGEN?

El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo.

La imagen significa entonces:

- Percepción
- Proyección
- Elemento Diferenciador
- Comunicación
- Apariencia
- Juicio De Valor
- Herramienta
- Un Plus
- Identidad
- Marca (Personal Branding)

### 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

## IDEA PRINCIPAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

### TIPOS DE IMAGEN

- La imagen privada es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.
- La imagen pública es la opinión que tiene un grupo de personas acerca de la conducta de alguien

### ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

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

### ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información:

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

## IMAGEN PROFESIONAL

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública, De esta manera, la práctica de la imagen pública tiene una aplicación muy concreta

### CONCEPTO

imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias

### EL VALOR DE TU IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO

**PROFESIONA** representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. La imagen, además de ser un elemento personal.

### FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

En la definición de lo que es la imagen profesional, comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal.

# UNIDAD 1

## 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,

## 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

## ¿QUÉ ES LA POSTURA?

- es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:
- 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,

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado

## MEJORAR MI POSTURA EN GENERAL

- Tenga en cuenta su postura
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda

## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY SENTADO?

- cambiar posición de la postura
- caminatas breves
- estirar músculos suavemente
- no cruzar las piernas
- los pies toquen el piso
- relajar hombros
- hombros cerca de su cuerpo
- apoyo para la espalda
- muslos y caderas con apoyo

## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY PARADO?

- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

## LA IMAGEN CORPORAL

es el concepto que cada persona tiene de su propio cuerpo, percepción que puede ser igual, parecida o decididamente diferente a la imagen que la persona proyecta en el espejo.

## IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA.

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

## IMAGEN IDEAL

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado

## IMAGEN PROYECTADA.

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

# UNIDAD 2

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

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 la imagen o la representación que se tiene de uno mismo

## ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO.

Definición: Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo"

- Conceptualización de la propia persona
- Adornado de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas
- Puesto que las creencias subjetivas
- el conocimiento fáctico
- Intensos y centrales
- En grados variables

## AUTOESTIMA

es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

### ELEVADA AUTOESTIMA:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

### BAJA AUTOESTIMA:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y 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

# UNIDAD 2

## 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.

## 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.

## TIPOS

- Seguridad
- Sociales.
- De Prestigio
- De autorrealización
- Retos.

necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad. Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras

## ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO.

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares

motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

## ANÁLISIS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO.

## VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

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

SON

- Cortesía y buena educación
- Dominio de sí mismo
- Serenidad
- Saber escuchar
- La comprensión
- Discreción
- Sencillez
- Concisión
- Optimismo
- Puntualidad
- Amabilidad y cordialidad:

# UNIDAD 2

## PERFIL PROFESIONAL.

El perfil profesional, como el perfil del egresado, es un concepto que puede interpretarse con facilidad, intuitivamente, y se utiliza de manera flexible

El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción.

## IDENTIDAD PROFESIONAL.

.la identidad profesional se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes

## DESAJUSTES EN LA IDENTIDAD PROFESIONAL

la aceleración de los cambios científicos y tecnológicos está provocando desempleo y necesidad de recalificación

## MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo,

## SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998): —  
Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.

- Modelos de ciclo de vida.
- Modelos basados en la organización
- Modelo del patrón de dirección