



Mi Universidad

Nombre del Alumna: Martha Elena Domínguez Domínguez

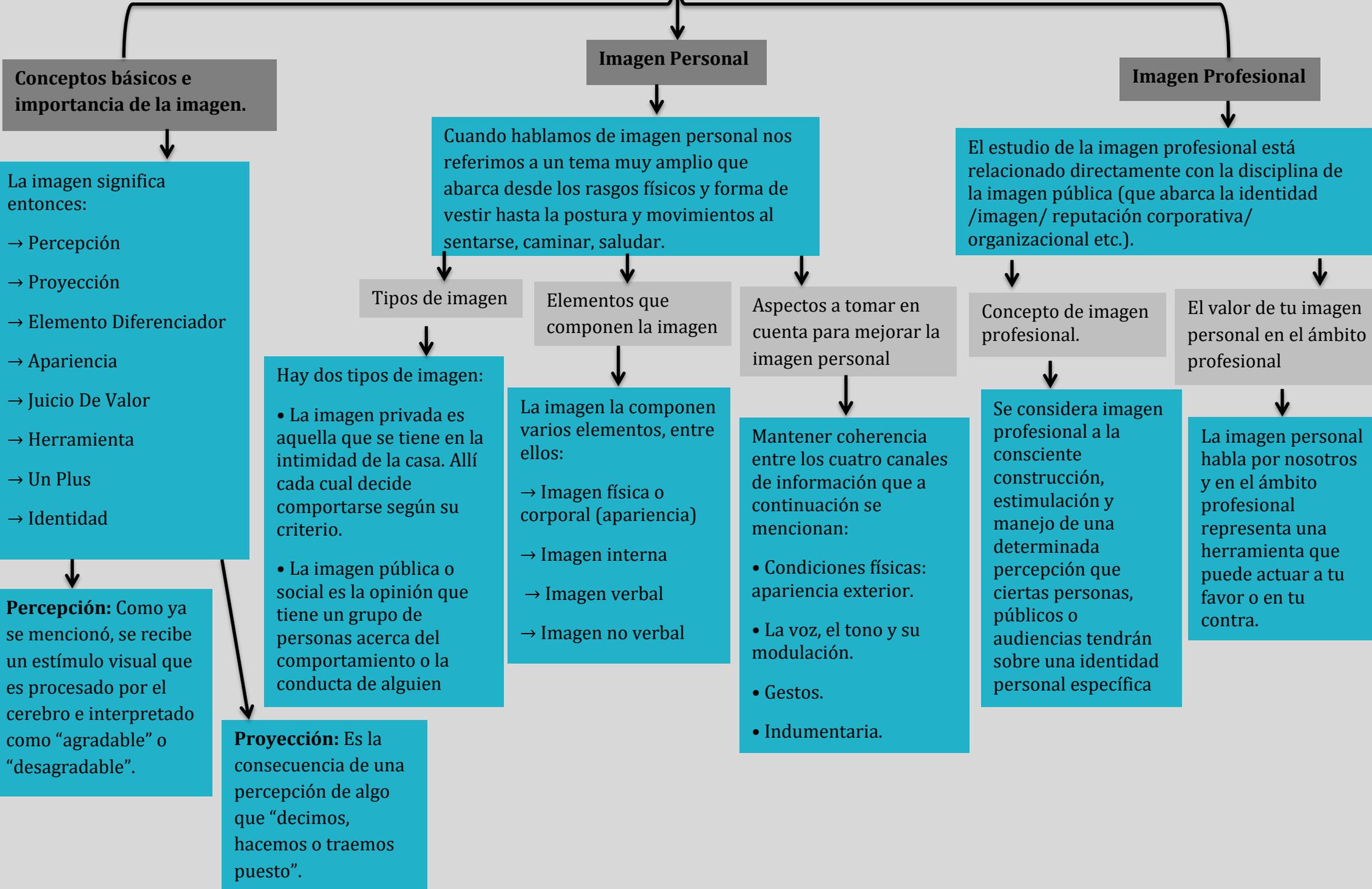
Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: VIII cuatrimestre

Imagen y desarrollo de sus componentes.



Conceptos básicos e importancia de la imagen.

La imagen significa entonces:

- Percepción
- Proyección
- Elemento Diferenciador
- Apariencia
- Juicio De Valor
- Herramienta
- Un Plus
- Identidad

Percepción: Como ya se mencionó, se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable".

Proyección: Es la consecuencia de una percepción de algo que "decimos, hacemos o traemos puesto".

Imagen Personal

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar.

Tipos de imagen

Hay dos tipos de imagen:

- La imagen privada es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio.
- La imagen pública o social es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien

Elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

- 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 que a continuación se mencionan:

- 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 (que abarca la identidad /imagen/ reputación corporativa/ organizacional etc.).

Concepto de 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

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.

Imagen y desarrollo de sus componentes.

Buena postura.

Hay dos tipos de postura:

- **La postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse.
- **La postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.

La imagen corporal

La imagen corporal también está estrechamente relacionada 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.
- entorno correspondiente.
- estrés.
- técnica.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada

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”. Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

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.
Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para “hacerte realidad”.

Proyección personal y profesional.

Conocimiento de sí mismo.

El conocimiento de sí mismo (auto concepto) 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.

Análisis de los factores relacionados con el auto concepto.

Burns (1990), nos dice que el auto concepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo.

Analicemos que quiere decirnos este autor:

- ◊ **Conceptualización de la propia persona:** el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- ◊ **Puesto que las creencias subjetivas:** las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede.
- ◊ **Intensos y centrales:** están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.
- ◊ **En grados variables:** el auto concepto cambia de un momento de vida a otro.

Autoestima.

Básicamente la 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

Las "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

Factores afectivos.

Este aspecto se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Además es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

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.
- pedir favores.
- rechazar peticiones.
- hacer cumplidos.
- aceptar cumplidos
- expresión de amor, agrado y respeto.
- afrontamiento de las críticas.

Proyección personal y profesional.

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.

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo.

Entonces, podemos decir que la motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia

Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.

Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior, según el autor más reconocido y mencionado en los textos

Necesidades

- Seguridad
- sociales
- de prestigio
- de autorrealización
- retos.

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

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

Valores personales

- Cortesía y buena educación
- Dominio de sí mismo
- Serenidad
- Saber escuchar
- La comprensión
- Discreción

Raquel Glazman y María de Ibarrola (1978) definen la noción de práctica profesional que incluye la determinación de las actividades propias de las carreras que se dictan en el nivel universitario.

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.

Según José Antonio Arnaz (1981,1996), el perfil profesional es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Frida Díaz-Barriga (1999) describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

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.

Proyección personal y 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.

A continuación se presentan tres clases de modelos:

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

Sistemas de desarrollo profesional

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998): — 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. Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa (Russell, 1991)