



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

**Nombre del Alumno:** *Jairo Miguel Torres Ramón*

**Nombre del tema:** *Unidad 1. Imagen Y Desarrollo De Sus Componentes Y*

*Unidad 2. Proyección Personal Y Profesional*

**Nombre de la Materia:** *Proyección Profesional*

**Nombre del profesor:** *Beatriz Adriana Méndez González*

**Nombre de la Licenciatura:** *Lic. En Enfermería*

**Cuatrimestre:** *8°*

# Imagen y desarrollo de sus componentes.

Hoy por hoy, en un mundo donde la globalización está a la orden del día, trascendiendo barreras, límites y fronteras para dar paso a un entorno más competitivo, encaminando a las personas a una búsqueda permanente de "ese algo" que las haga diferenciar de los demás, para lograr acceder a todo un mundo lleno de posibilidades profesionales, empresariales, tecnológicas, comunicacionales entre otras.

## 1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen

Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

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.

- ♥ → Percepción
- ♥ → Proyección
- ♥ → Elemento Diferenciador
- ♥ → Comunicación
- ♥ → Apariencia

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

## 1.2. Imagen Personal

Es un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros. La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.

### 1.2.1 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 del comportamiento o la conducta de alguien.

### 1.2.2 Elementos que componen la imagen

- ♥ Imagen física o corporal (apariencia)
- ♥ Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior.
- ♥ Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen.
- ♥ Imagen no verbal

### 1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

- ♥ Condiciones físicas: apariencia exterior.
- ♥ La voz, el tono y su modulación.
- ♥ Gestos.
- ♥ Indumentaria. Al hablar de imagen personal, nuestra mente imagina a hombres y mujeres espectaculares, con mucho "glamour".

## 1.3. Imagen Profesional

está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública (que abarca la identidad /imagen/ reputación corporativa/ organizacional etc.). De esta manera, la práctica de la imagen pública tiene una aplicación muy concreta que beneficia a cualquier persona inserta (o que va a estarlo pronto) en el ámbito profesional, sea éste de cualquier sector: político, artístico, empresarial o, incluso, deportivo.

### 1.3.1 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, en un contexto y tiempo determinados.

### 1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional

En la definición de lo que es la imagen profesional (y que se ofreció desde un inicio), comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal. Ahora los analizaremos de manera breve. Identidad Profesional.

### 1.3.2 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.

### 1.3.4 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.

## 1.4. 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.

### Tipos de postura

- **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.

### Recomendaciones para mejor postura

- ♥ Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- ♥ Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.
- ♥ Mantenga un peso saludable.
- ♥ Use zapatos cómodos de tacón bajo.

## 1.5. La imagen 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.

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

### Lenguaje corporal

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

### DEFINICION DE LENGUAJE CORPORAL

- ♥ 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.

### Complicaciones para la 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.

### ¿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.

## 1.6. 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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización.

Una persona que cuida su imagen se siente más segura y confiada en lo que ofrece y transmitiendo una fuerza imparable. Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve. Al contrario, una mente prodigiosa con una apariencia descuida o sucia, tampoco.

### La imagen ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Tu imagen externa obtiene un reconocimiento y genera una fantasía de realización personal. De ahí a que la Imagen Ideal pueda llevarte a crear un Estilo que te limite. Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás.

### La 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".

### ¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas.
2. La Imagen proyectada no es mala.
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico.
4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida.

# Proyección personal y profesional

## 2.1 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.

### 1.2.1 Tipos de imagen

Es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables a su identidad única".

### 2.1.3 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.

### 2.1.5 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.

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Afrontamiento de las críticas.

### 2.1.2 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.

- Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos.
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos.

### 2.1.4 Factores Afectivos

se refiere a qué tan bien o mal evaluas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

## 2.2 Análisis de la motivación como un factor de logro

Es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares. Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos para que los novicios cambien sus prioridades, generando una nueva visión personal sobre el aprendizaje.

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

## 2.3 Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad. Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior.

**Básicas. Necesidades fisiológicas.** En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia.

**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. Sociales.

**Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación. De Prestigio:** Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás.

**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.

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

### Metas

#### Corto plazo.

El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes, por ejemplo, voy a estudiar dos horas diarias esta semana.

#### Corto plazo.

El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes, por ejemplo, voy a estudiar dos horas diarias esta semana.

#### Largo plazo.

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años, requieren una mayor paciencia pues sus resultados no son inmediatos y el riesgo es mayor.

## 2.4 Valores personales a cuidar y perfeccionar

- ▼ **Cortesía y buena educación:** Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.
- ▼ **Dominio de sí mismo:** Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos.
- ▼ **Serenidad:** Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual, así como un gran equilibrio de la persona.
- ▼ **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
- ▼ **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.

### Valores en 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.

## 2.5 Perfil Profesional

Tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones. El perfil profesional, como el perfil del egresado, es un concepto que puede interpretarse con facilidad, intuitivamente, y se utiliza de manera flexible.

### Descripción

Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional. El perfil profesional se elabora luego de haber establecido los fundamentos del proceso curricular y forma parte de un proceso, es una etapa dentro de la Metodología de Diseño Curricular. El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción.

### Perfil profesional

Es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales. Un individuo se constituirá como profesional después de haber participado en el sistema de instrucción.

## 2.6 Identidad 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.

### Relación entre identidad personal y vida profesional

Los nuevos contextos económicos, políticos y sociales plantean de forma radicalmente nueva la relación entre identidad personal y vida profesional, entre la unidad narrativa del proyecto de vida y la diversidad de ocupaciones que constituyen un medio de vida.

La ética profesional un instrumento para que los alumnos se planteen la autenticidad de su vocación, la coherencia de sus decisiones profesionales y la forma en la que administran corresponsablemente las oportunidades que les ofrece su formación.

## 2.7 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

**1. Modelos de ciclo de vida.** Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión.

**2. 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.

**3. 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.

# **Bibliografias**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/847ba42f77392a07af8c09d9e9ed6669.pdf>