



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Leydy Beatriz León Jiménez*

*Nombre del tema: Unidad 1 y 2*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8° A Ejecutivo*

Unidad 1  
Imagen y desarrollo de sus componentes

Conceptos básicos e importancia de la imagen

A continuación, se mencionan diferentes acepciones del significado de imagen, para comprender buena parte de su dimensión.

Que Son:

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

Percepción: La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

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

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.

Abarca desde

- ✓ rasgos físicos
- ✓ forma de vestir
- ✓ la postura
- ✓ movimientos al sentarse
- ✓ caminar
- ✓ saludar
- ✓ tono de voz
- ✓ mirada
- ✓ higiene
- ✓ Cortesía
- ✓ Educación
- ✓ sonrisa

Por lo anterior

podemos deducir que tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.

Tipo 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 los componen

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

Aspectos para mejorar

- ✓ 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

El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

De acuerdo con estudios realizados el 55% de tu imagen está determinada por tu apariencia, el 38% por tu comunicación no verbal y el 7% por lo que se dice de ti. Por este motivo, es importante que tomes en cuenta que el 93% de esta impresión está determinado por la proyección que refleja tu imagen personal.

**Unidad 1**  
**Imagen y desarrollo de sus componentes**

**Factores de Proyección de la Identidad Profesional**

- ❖ **Identidad-Profesional:** expresa, 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 y Comportamiento:** radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía, mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos profesionales

- ❖ **Discurso (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
- ❖ **Vestimenta:** en el mundo profesional, este factor tiene un impacto que no puede soslayarse.

**Imagen Profesional En Tiempos De Home Office**

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.

**Buena 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

**Cómo mejorar mi postura**

- ✓ Manténgase activo
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Use zapatos cómodos
- ✓ superficies de trabajo estén a una altura cómoda

**La imagen corporal**

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

**Imagen ideal vs. Imagen proyectada.**

**La 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”.

**mejorar mi postura sentada:**

- ✓ Cambie frecuentemente su posición
- ✓ Haga caminatas breves
- ✓ No cruce las piernas
- ✓ Mantenga los codos cerca de su cuerpo.
- ✓ Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.

**mejorar mi postura de pie**

- ✓ Póngase de pie en forma derecha
- ✓ Evite que su estómago sobresalga.
- ✓ Mantenga su cabeza erguida

**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.

Unidad 2. Proyección personal y profesional.

**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.

**Conocimiento de sí mismo.**

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

**Etapas**

- ❖ Infancia: aprende de los padres lo básico del autoconcepto
- ❖ Niñez temprana: aprende a sentirse orgulloso de sus logros
- ❖ Preescolar: aprende a sentirse orgulloso al dominar conocimientos
- ❖ Primaria: integra las competencias y las opiniones ajenas y propias.
- ❖ Adolescencia: el autoconcepto cambia conforme se construye una nueva imagen corporal.

**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.

**Esquema de 3 fases**

- ❖ Afirmación recibida
- ∨
- ❖ Afirmación propia
- ❖ Afirmación

**Dimensiones de la Autoestima**

- ❖ Dimensión física compartida.
- ❖ Dimensión afectiva
- ❖ Dimensión social
- ❖ Dimensión académica
- ❖ Dimensión ética

**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

**Distorsiones cognitivas**

- ✓ Hipergeneralización.
- ✓ Designación global.
- ✓ Filtrado.
- ✓ Pensamiento polarizado
- ✓ Autoacusación
- ✓ Personalización.

La autoeficacia está asociada a varios tipos de problemas psicológicos y emocionales, como los miedos irracionales a ciertas situaciones u objetos

**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. Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida

**Unidad 2.**  
**Proyección personal y profesional.**

**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.

Algo que debe quedar claro es que el autoconcepto se construye y se desarrolla, es decir, va cambiando siempre, pero lo importante es comprender su trascendencia en la vida, eso permite relacionarse con otros de manera exitosa.

**Análisis de la motivación como un factor de logro.**

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

La motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia.

**Valores personales a cuidar y perfeccionar.**

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

**Que Son:**

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

**Otros**

- ✓ Sencillez
- ✓ Concisión
- ✓ Optimismo
- ✓ Puntualidad:
- ✓ Amabilidad y cordialidad

**Perfil profesional**

El concepto de perfil profesional tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones

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

Se entienden por perfil profesional al conjunto de rasgos y capacidades que pueden estar presentes en personas que no poseen educación formal en un campo del saber, pero sí cuentan con competencias y con conocimientos que las habilitan a desempeñarse en una tarea.

Unidad 2.  
Proyección personal y profesional.

**Identidad Profesional.**

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

Juan Manuel Cobo (2003)  
el profesional que ejerce su profesión correctamente es una persona que con el ejercicio de su profesión está haciendo o procurando a otros el bien propio

**Relación entre identidad personal y vida profesional**

El profesional, al hacer su actividad, se hace a sí mismo; su identidad personal no se entendería sin su identidad profesional (Moratalla, 2010)

**Desajustes en la identidad profesional**

la ética profesional de nivel general es tan importante, porque puede haber cambios significativos en la trayectoria profesional de los individuos.

**Modelo de desarrollo profesional**

proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones.

**tres clases**

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

Otros empleados consideran sus profesiones como una espiral: permanecen durante un tiempo en un determinado puesto o empleo y luego pasan a un área completamente diferente

**Sistemas de desarrollo profesional**

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades. Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.

**Beneficia**

a los trabajadores como a la empresa (Russell, 1991). A los primeros les ayudan a descubrir sus intereses y habilidades y a aumentar su satisfacción gracias a la posibilidad de identificar y trasladarse a los puestos más coherentes con sus objetivos y planes.

## Referencias Bibliográfica

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