



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno*

*LAURA ISABEL DE LA CRUZ MONTES*

*Nombre del tema*

*Imagen y desarrollo de sus componentes Y  
Proyección personal y profesional,*

*Parcial*

*2DO*

*Nombre de la Materia*

*PROYECCION PROFESIONAL*

*Nombre del profesor*

*BEATRIZ ADRIANA MENDEZ GONZALEZ*

*Nombre de la Licenciatura*

*ENFERMERIA*

*Cuatrimestre*

*8°*

# UNIDAD 1

## Imagen y desarrollo de sus componentes.

La imagen va mucho más allá; representa todo un conjunto de eventos, sucesos, circunstancias y herramientas que le permitan a la persona dentro de un ámbito social, profesional y empresarial, dar lo mejor de sí.

## Conceptos básicos e importancia de la imagen.

¿Cómo se forma 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 que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo.

significados de imagen

- Percepción
- Proyección
- Elemento Diferenciador
- Comunicación
- Apariencia
- Juicio De Valor

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

## 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

❖ 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

❖ La imagen Pública

### Elementos que componen la imagen

#### Elementos de imagen

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

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

#### Canales de información

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

## 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

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.

### Factores de Proyección de la Identidad Profesional

El factor identidad-profesional abarca no sólo el aprendizaje adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea.

Recomendación

La vestimenta laboral debe cubrir 4 puntos:

- ✚ El Rubro
- ✚ El Rol o cargo y las aspiraciones (el puesto al que deseas ascender)
- ✚ El lugar físico donde se desarrolla tu actividad
- ✚ Lo que el cliente espera ver.

### El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. 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.

### Una imagen profesional en tiempos de home office

Cuando las contingencias se presentan nos obligan a cambiar muchos de nuestros hábitos y rutinas, de manera imprevista, volviendo necesaria una adaptación rápida a las nuevas circunstancias.

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

## Buena postura.

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

## 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.

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

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.

## 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.

Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

La imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas.

La imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permite desenvolvemos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano

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, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

¿Cómo puede la postura afectar la salud?

- ✚ Desalinear su sistema musculo esquelético.
- ✚ 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.

¿Cómo mejorarla?

- ✚ 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.

# Proyección personal y profesional

## Conocimiento de sí mismo.

Es una noción sobre las capacidades, imitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

TAMBIÉN

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 autoconcepto.

El autoconcepto 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"

ETAPAS DE AUTOCONCEPTO SEGÚN HENSO Y ELLER

- ✚ Infancia
- ✚ Niñez
- ✚ Preescolar
- ✚ Primaria
- ✚ adolescencia

## 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.

Dimensiones de la autoestima

- ✦ Dimensión física.
- ✦ Dimensión afectiva.
- ✦ Dimensión social.
- ✦ Dimensión académica.
- ✦ Dimensión ética.

Características de una persona 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.

Características de una persona con baja autoestima

- ✦ Apática, temerosa, angustiada.
- ✦ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- ✦ Insegura, sin iniciativa.
- ✦ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.

## Factores Cognitivos

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

- ✦ Hipergeneralización
- ✦ Designación global.
- ✦ Filtrado.
- ✦ Pensamiento polarizado o absolutista.

## 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. Además, es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo, 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.

## 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.

El término motivación se deriva del verbo latino moveré, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción"

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

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

Niveles

- ✦ Básicas. Necesidades fisiológicas.
- ✦ Seguridad.
- ✦ Sociales.
- ✦ De Prestigio.
- ✦ De autorrealización.
- ✦ Retos: A lo largo de la vida.

El autoconcepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.

# Valores personales a cuidar y perfeccionar.

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

VALORES

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

## 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.

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, 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.

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

La práctica profesional se compone de dos dimensiones: una se refiere a la actividad por desarrollar e implica la delimitación de un campo de acción y, la otra, se refiere al nivel de comportamiento que alcanza el graduado universitario.

## 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.

La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales, y de la pertenencia a asociaciones profesionales (locales, regionales, nacionales e internacionales)

Desajustes en la identidad profesional

La formación inicial (licenciatura) ya no representa necesariamente una etapa final, sino apenas la entrada al mundo laboral y a una formación permanente

## **BIBLIOGRAFIA**

Gordoa, 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.