



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Eleazar Lázaro Alvarado

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

*Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes –
Proyección personal y profesional*

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Parcial: 2do Módulo

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre

Grupo: “B”

Imagen y desarrollo de sus componentes

Conceptos básicos e importancia de la imagen

La imagen significa:

- Percepción
- Proyección
- Elemento diferenciador
- Apariencia

Concepto Concepto Concepto

Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable". La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

Es la consecuencia de una percepción de algo que "decimos, hacemos o traemos puesto". Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: por ejemplo confianza, profesionalismo, etc.

Frente a varias personas, quizá con la misma profesión u oficio, se debe procurar una imagen diferente, porque se presenta una actitud, un comportamiento, unas cualidades que lo hacen diferente de los demás.

Imagen personal

Concepto

La 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.
Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Tipos de imagen

- Imagen privada
- Imagen pública

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, si así lo desea.

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; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, etc.

Elementos que componen la imagen

- Imagen física o corporal
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

Imagen profesional

Concepto

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, logrando una relación de beneficio mutuo.

- El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional
- Factores de Proyección de la Identidad Profesional

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. 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.

El factor identidad-profesional abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea. Conforman: conciencia sobre el cambio, equilibrio en las diversas esferas del ámbito personal, misión profesional, objetivos de carrera y la estrategia profesional a seguir.

Una imagen profesional en tiempos de home office

El llamado home office no es un concepto nuevo, lo cierto es que hasta antes de la presente contingencia eran relativamente pocas las empresas y organizaciones en México que ya empleaban esta modalidad de forma cotidiana entre sus colaboradores.

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.

Imagen y desarrollo de sus componentes

Buena postura

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.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- 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. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja).

- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

La imagen corporal

¿Qué es?

Viene condicionada por las características físicas de la persona (esquema corporal) que configuran una concepción subjetiva del propio cuerpo que siempre va paralela a la concepción objetiva que las demás personas tienen sobre nuestra corporalidad.

Puntos para definir el lenguaje corporal:

Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.

Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.

Condiciones anatómicas previas.

Género: masculino o femenino.

Entorno correspondiente.

Estrés.

Técnica.

Área geográfica.

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".

Características

Es posible que hayas "creado" una imagen ideal de la nada y la hayas inventado para evadirte de heridas emocionales sin resolver.

Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás. Se manifiesta en actitudes, vestimenta, modales, comunicación que en el fondo, no alcanzan su objetivo de satisfacción personal.

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".

Características

Hacerla visible para ti, separar lo que eres de lo que quieres ser y reconocer fielmente tus posibilidades, aporta realismo y provoca que tus objetivos sean más alcanzables que lejanos.

Reconocerla crea en ti fortaleza, singularidad, transparencia y aumenta la autoestima cuando la respetas y valoras lo que eres.

Proyección personal y profesional

Conocimiento de sí mismo

¿Qué es?

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) 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.

Autoestima

¿Qué es?

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.

En resumen:

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Características de una persona con elevada autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.

Factores cognitivo

Concepto

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.

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.

Ejemplos de comportamientos:

Hablar en público

Hacer cumplidos

Disculparse o admitir

Análisis de la motivación como un factor de logro

Concepto de motivación

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

Características

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

Variables intermedias que activan la conducta y/o la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo.

Valores personales a cuidar y perfeccionar

Valores

Cortesía y buena educación: Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona. Cuando nos dirigimos al otro con amabilidad y educación, generalmente vamos a recibir la misma respuesta.

Dominio de sí mismo: Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto control a la hora de saber expresarnos.

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.

Proyección personal y profesional

Perfil profesional

Concepto según José Antonio Arnaz

Es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales. Se define como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

Concepto según Raque Glazman

Definen la noción de práctica profesional que incluye la determinación de las actividades propias de las carreras que se dictan en el nivel universitario.

Concepto según Frida Diaz Barriga

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.

Identidad Profesional

Concepto

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.

Factor

La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social. Generalmente forman parte importante de la vida de las personas. Además de convertirse en el principal modo de mantenerse económicamente, la profesión aporta prestigio social y realización personal.

Modelo de desarrollo profesional

Modelos de ciclo de vida

Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión; pasan por distintas etapas personales o profesionales.

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.

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.

Sistema de desarrollo profesional

¿Qué es?

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas:

Características

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.

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.

Ayuda en la planificación (preparación de los trabajadores para las vacantes derivadas de renovación o jubilación).

Identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales.

Bibliografía

- Antología de proyección profesional
- Gordoá, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.