

Nombre del Alumno: JOSE GUSTABVO
BASTAR LOPEZ
Nombre del tema: UNIDAD I, UNIDAD II
Parcial:1RO
Nombre de la Materia: PROYECCION
PROFESIONAL

CUADRO SINOPTICO

Nombre del profesor: BEATRIZ ADRIANA
MENDEZ GONZALES

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 8vo

Fecha: 12 de marzodel 2024

Unidad I
Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.1
Conceptos básicos e importancia de la imagen.

El concepto general que se tiene de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va más allá.
La imagen significa entonces: percepción, proyección, elemento diferenciador, comunicación, apariencia, juicio de valor, herramienta, un plus, identidad, marca.

1.2
Imagen personal

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 es lo primero que las demás personas ven de nosotros.

1.2.1 tipos de imagen

Hay dos tipos de imagen:
1.- imagen privada: es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio.
2.- 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

La imagen la componen varios elementos los cuales son:
1.- imagen física: corresponde a todo lo relacionado con la apariencia.
2.- imagen interna: es todo lo relacionado con el ser interior.
3.- imagen verbal: cada detalle es importante, saber enviar un mensaje sin errores de ortografía.
4.- imagen no verbal: es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando.

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

Mantener coherencia entre los cuatro aspectos que se mencionan: condiciones físicas, la voz, gestos, indumentaria.

Unidad I
Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3 Imagen profesional.

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública. De esta manera la imagen pública tiene una aplicación muy concreta que beneficia a cualquier persona inserta.

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, es un contexto y tiempo determinado, logrando una relación de beneficio mutuo.

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.

1.3.3 Factores de proyección de la identidad profesional.

Algunas recomendaciones que pueden ayudar a que la imagen profesional sea la adecuada son: vestirse con un objetivo en mente, evitar prendas arrugadas o sucias, aprender el lenguaje de los colores, cuida tu higiene personal, poner atención a los detalles.

1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office

A raíz del covid-19 muchos profesionistas se vieron obligados a dejar sus oficinas y edificios de trabajo para trasladar sus actividades a su propio domicilio pero esto no significa que van a descuidar su imagen, dentro del horario laboral deben cuidar su imagen obligadamente.

Unidad I
Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.4 Buena postura

Hay dos tipos de postura:
La dinámica que se refiere a cuando el cuerpo está en movimiento y la estática que es cuando el cuerpo está en reposo.

Como la postura afecta la salud

Desalinea el sistema musculoesquelético, desgasta la columna vertebral, causa dolor en cuello, hombros y espalda, Disminuye la flexibilidad, afecta el equilibrio, dificulta la respiración.

Como mejorar la postura

Mantener una buena postura, mantenerse activo, mantener un peso saludable, usar zapatos cómodos asegurarse que las superficies del lugar de trabajo sean las adecuadas.

1.5 La imagen corporal

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro de la madre, ya en la infancia antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Este se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.
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.

1.6 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 debe ser.
La imagen proyectada: representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo este tapado por la imagen ideal para crecer.

Unidad II
Proyección
personal y
profesional

2.1
Conocimiento de sí mismo

El 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 utiliza estas palabras indistintamente.

2.1.1
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 factico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales en grados variables a su identidad única

2.1.2
autoestima

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.

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 y contribuyen al propio conocimiento.

2.1.4
Factores afectivos

Se refiere a que 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.

2.1.5
Factores de comportamiento

Se refiere a la conducta, el llevar a la práctica de actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

Unidad II
Proyección
personal y
profesional

2.2
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.

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

Hay varias necesidades que el ser humano debe satisfacer para su mejor rendimiento los cuales son: necesidades fisiológicas, seguridad, sociales, de prestigio, de autorrealización, retos y metas

2.4
Valores
personales a
cuidar y
perfeccionar.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos están: la cortesía, dominio de si mismo, serenidad, saber escuchar la comprensión y la discreción.

2.5
Perfil
profesional

Suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

Unidad II
Proyección
personal y
profesional

2.6
Identidad
profesional

Se asocia con el echo de tener experiencias, formas de entender y conocimientos tecnicos comunes, asi como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus soluciones.

2.7
Modelo de
desarrollo
profesional

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

Esta dividido en tres modelos los cuales son:

- 1.- modelo de ciclo de vida
- 2.- modelo basado en la organizacioin
- 3- modelo del patron directo

2.8 sistema de
desarrollo
profesional

Es el proceso por el que las personas toman conciencia de sus intereses, valores fortalezas y debilidades. Obtienen informacion sobre oportunidades laborales dentro de una empresa.