



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Emilly Cruz Martínez*

*Nombre del tema: Mapa Conceptual*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez Gonzales*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

# Unidad I Imagen y Desarrollo de sus Componentes

## 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 la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.

### Tipos de imagen

Hay dos tipos de imagen:  
→ La imagen privada →  
La imagen pública

- 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 es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.

## Imagen profesional

El estudio de la 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 en el ámbito profesional, sea éste de cualquier sector.

### 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, logrando una relación de beneficio mutuo.

## El valor de imagen personal en home office

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. Representa también un factor elemental para el ámbito profesional.

### Reflexión profesional

Mujeres Tener presente que en ninguno de los códigos de vestimenta se debe mostrar demasiada piel mientras se esté en el rol o dentro del horario de trabajo A pesar del calor asegúrate de que tu vestimenta laboral juegue a tu favor.

## Imagen profesional

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

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

## ¿Qué es la 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.

### Mejorar postura

- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una

## 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.

### Puntos importantes

- 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.

## Imagen ideal vs Imagen proyectada

. 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. El contenido de 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, etc.

### 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". Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

## 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". Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños.

### Retos actuales

Si a tu Imagen proyectada le habla tu guía interno, todo lo que venga por delante será más fácil, entusiasmaste y posible. Si le habla el crítico, tenderás a taparla y se hará más pequeña y poco valorada. No hay zanahoria: ¡El premio eres tú! Tendencia a ocultarla, camuflarla bajo la imagen externa. No hay esfuerzo, aunque sí requiere de valentía para dejarla ver.

## ¿Cómo acercar la imagen real a la ideal?

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas: Por eso haz una revisión primero del concepto que tienes de ti antes de que surja la tentación de disfrazarte.
2. La Imagen proyectada no es mala: Revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma más armónica es una opción muy saludable y motivante.
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico: La diferencia está en que en la primera opción sentirás inspiración y en la segunda te pellizcará el cuerpo.

### Otras de las claves

4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida: Si quieres que tu conciencia te avise que estás engordando dile que lo haga, pero con una voz más suave y qué tú decides si te lo saltas todo y te comes una enorme palmera de chocolate

### Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo (auto concepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

Relación con auto concepto

- ◊ Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- ◊ Adornado de connotaciones emocionales y evaluativos poderosas

### Autoestima

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.

Dimensión de autoestima

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

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.

### Factores conectivos

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.

Distorsiones cognitivas

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

### 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.

Definiremos el Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás". Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

### 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.

Puntos

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.

## 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. Otra definición de la Motivación: "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.

## Perfil profesional

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto. El perfil profesional se consolida dentro de un proceso histórico y está determinado por el límite y alcance de su campo de acción.

## Identidad profesional

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. 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. (locales, regionales, nacionales e internacionales) y sociedades en las que aquellos que ejercen una misma profesión desarrollan y mantienen una misma cultura de trabajo.

## Sistema 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. Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa.