

**Nombre del Alumno**

*Margarita del Carmen Gómez Morales*

**Nombre del tema**

I Imagen y desarrollo de sus componentes. Y II Proyección personal y profesional.

**Parcial**

**II**

**Nombre de la Materia**

*Proyección profesional*

**Nombre del profesor**

*Beatriz Adriana Méndez*

**Nombre de la Licenciatura**

*Lic. En Enfermería*

**Cuatrimestre**

**8vo**

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Juárez Chiapas, 08/03/24*

## Imagen y desarrollo de sus componentes.

Es necesario reconocer la importancia de la imagen desde la óptica de la integralidad y convertirla en un recurso para su propio beneficio, en una herramienta de gran valor que pueda llevar al individuo por un camino de éxito como resultado de la gestión de su proyecto de vida.

### Conceptos básicos e importancia de la imagen.

El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá.

La imagen significa entonces:

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

### 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.

“La primera impresión es la que cuenta”

### Tipos de imagen

La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial. Hay dos 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.
- La imagen pública o social 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.

### Elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

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

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

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

Estos elementos deben estar armonizados entre si para lograr con éxito nuestro propósito. Por lo que si se dice algo, el mensaje debe ser coherente con el contenido del mismo.

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.

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.

Imagen Profesional

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública 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: político, artístico, empresarial o, incluso, deportivo.

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.

Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

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.

“la gente inconscientemente asume algunos de los atributos y características asociadas con su ropa”, es decir que, cuando tu atuendo luce profesional, te muestras más seguro y responsable, en cambio, cuando tu apariencia es descuidada proyectas poca importancia a tu trabajo.

En el mundo de los negocios es importante recordar esta regla: vístete para el puesto que quieres, no para el que tienes.

Factores de Proyección de la Identidad

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

Elementos que debemos evitar

- Uso de ropa con escotes o transparencia.
- Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla), uso de mahones o leggings.
- Uso de t-shorts, camisas playeras o de material promocional.
- Accesorios llamativos.
- Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.
- Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo.
- Uso de bolsos u artículos promocionales.

Una imagen profesional en tiempos de home office

Si bien 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 primer lugar, debemos recordar permanentemente que, aun cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, ello no implica que debamos asumir una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos vacacionales.

## Imagen y desarrollo de sus componentes.

La globalización está a la orden del día, trascendiendo barreras, límites y fronteras para dar paso a un entorno más competitivo, encaminando a las personas a una búsqueda permanente de “ese algo” que las haga diferenciar de los demás, para lograr acceder a todo un mundo lleno de posibilidades profesionales, empresariales, tecnológicas, comunicacionales entre otras.

### Buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto. La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos 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.

### 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.

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.

### 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”. Cuando no tienes referentes y anhelas el éxito personal tiendes a buscarla fuera copiando comportamientos que consideras exitosos para ser reconocido, la apariencia y la forma de vestir.

**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. Si a tu Imagen proyectada le habla tu guía interno, todo lo que venga por delante será más fácil, entusiasmate y posible. Si le habla el crítico, tenderás a tapparla y se hará más pequeña y poco valorada.

## Proyección personal y profesional.

### Conocimiento de sí mismo.

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

Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

### Análisis de los factores relacionados con el auto concepto.

El auto concepto 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”.

El auto concepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, es decir, es una representación mental de uno mismo y se alimenta de las experiencias vividas a lo largo de la vida.

### Autoestima

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

En conclusión, la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) la autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros.

### Factores Cognitivos.

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.

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo: Hipergeneralización, Designación global, Filtrado, Pensamiento polarizado o absolutista, Autoacusación, Personalización, Lectura del pensamiento

### 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.

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente. El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión.

Si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada, nuestros defectos y errores son más evidentes, nos juzgamos con mayor dureza y no seremos capaces de ver la justa medida.

Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial

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.

El auto concepto 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.

“Muéstrate seguro de ti pero sin arrogancia” Para aumentar el auto concepto hay que tener conductas asertivas.

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.

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.

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

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

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.

Los diferentes niveles son: Básicas. Necesidades fisiológicas, Seguridad: Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, Sociales. Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación, De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás, De autorrealización, Retos y Metas.

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes: Cortesía y buena educación, Dominio de sí mismo, Serenidad, Saber escuchar, La comprensión, Discreción.

También existen otros valores que nos ayudan a consolidar nuestra imagen: sencillez, concisión, optimismo, puntualidad, amabilidad y cordialidad.

Los valores expuestos anteriormente contribuyen a que seamos mejores personas y nos ayuda a transmitir una imagen positiva y profesional, son aspectos muy importantes para lograr convivir en un ambiente motivador en el campo laboral y social.

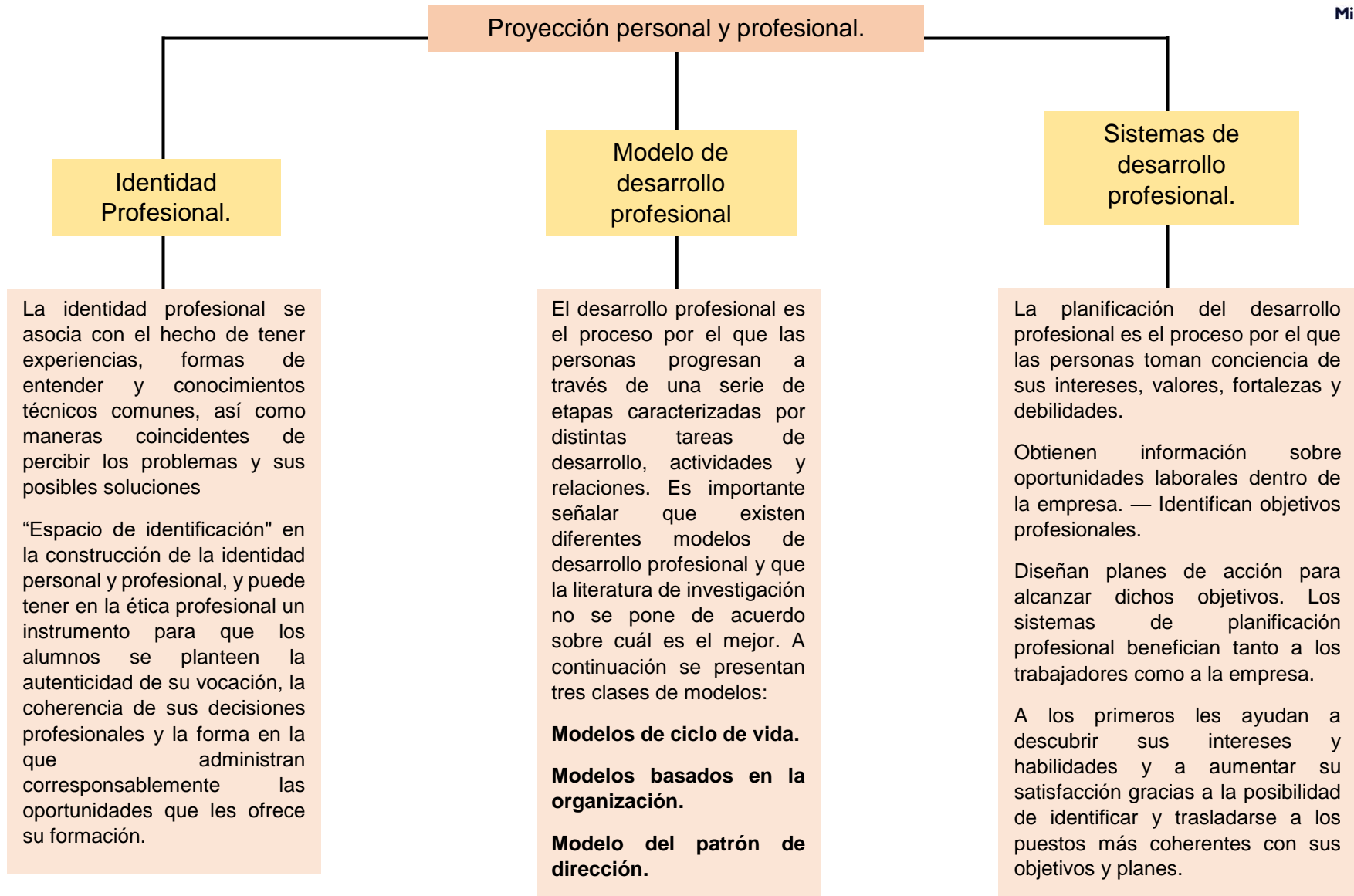
Perfil profesional.

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

Es responsabilidad de las entidades educativas de todos los niveles desarrollar el perfil profesional de sus graduados que satisfagan las demandas de la sociedad.

Se pueden encontrar en la literatura definiciones de perfil profesional que hacen hincapié estrictamente en la formación de profesionales y en el diseño curricular, también pueden encontrarse definiciones que ponen el foco en el tipo de tareas que un sujeto potencialmente pueda realizar o en las competencias y habilidades que posee.





# BIBLIOGRAFIA

## ANTOLOGIA UDS PROYECCION PROFESIONAL