



Mi Universidad

Mapa conceptual

NOMBRE DEL ALUMNO : Pablo jafet Davila covian

TEMA: Conceptos básicos y la importancia de la imagen

PARCIAL: I

MATERIA: Desarrollo profesional

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic Rubén Eduardo García

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 8to cuatrimestre

Imagen y desarrollo de sus componentes

Conceptos básicos e importancia de la imagen

¿Cómo se forma la imagen ?

He aquí una explicación muy sencilla: 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.

Concepto de 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:proyección,percepción,elemento diferenciador,comunicación,apariciencia,juicio devalor,herramienta,un plus,identidad,marca.

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:

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, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

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; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

Elementos que componen la imagen:

Imagen física o corporal
Imagen interna
Imagen verbal
Imagen no verbal

Aspectos en tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:condición física, la voz el tono y su modulación, gestos, indumentaria.

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.

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 tu imagen personal en el ámbito 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.

Factores de proyección de la identidad profesional:la identidad profesional expresa, también, lo que un plan de vida y carrera conforma, 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: debemos tener cambios exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, el optimismo resulta clave para superar los retos 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.

Buena postura

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, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Que es la postura?

postura dinámica: se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿Como puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- 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.
- Hacer más difícil digerir la comida.

¿Como puedo mejorar mi postura en general?

Manténgase activo,mantenga un peso saludable,use zapatos cómodos con tacón,

¿Como puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso. Si eso no es posible, use un reposapiés.
- Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás.

¿Como puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- 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.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

La imagen corporal

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos:

- 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.
- Técnica.
- Área geográfica.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

Podemos definir la imagen personal y profesional como 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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización

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 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.

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.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para "hacerte realidad.

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.

Es importante señalar que existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor.

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:

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas Feldman, 1998,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.