



**Nombre de alumno: Fabiola Cruz
Gómez**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico (Imagen y Desarrollo de sus
Componentes)**

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8° Cuatrimestre

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Imagen y Desarrollo de sus Componentes

¿Qué Es? Conjunto de eventos, circunstancias, y herramientas que las personas le permite dentro de un ámbito, profesional y empresarial dar lo mejor de si.

Conceptos Básicos e Importancia de la Imagen

¿Cómo Se Forma la Imagen? Los ojos al recibir una serie de estímulos, son procesados y analizados por nuestro cerebro, decodificándolos como una sensación y percepción. Esta percepción va a generar una reacción positiva a negativa en el individuo.



Concepto de Imagen El Concepto general lo han limitado a la apariencia y a lo externo. **La imagen también significa** Percepción, proyección, comunicación, apariencia, herramienta, un plus, identidad.

Percepción La imagen que uno represente, debe ser percibida en lo posible como positiva asertiva, eficaz y coherente. **Proyección** Es la percepción de algo que decimos, hacemos o traemos puesto. **Elemento Diferenciador**

Procurar tener una imagen diferente frente a varias personas ya sea de la misma profesión, ya que eso nos hace diferentes.

IMAGEN PERSONAL

¿Qué Es? Es un estilo único que tiene todas las personas. **Ejemplos** Rasgos físicos, forma de vestir, de caminar, postura, movimientos al sentarse, tono de voz, risa, higiene y educación.



Tipos de imagen **Imagen Privada** Es la que se tiene dentro de la casa, uno decide como vestirse y comportarse. **Imagen Pública o Social** Es la opinión que tiene las personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.



Elementos que componen la imagen. **Imagen Física o Corporal** Corresponde a la apariencia y presentación personal, es importante verse limpio, ordenado y aseado. **Imagen interna** Es todo lo relacionado con nuestro ser interior, tener claro los objetivos y como quiere que los demás lo vean, construir la imagen que se quiere proyectar. **Imagen Verbal** Cada detalle es importante, por ejemplo, al momento de enviar un mensaje, tener una buena redacción sin errores ortográficos, etc. **Imagen No Verbal** Se debe preocupar por la postura corporal que se esta obteniendo, se debe tener cuidado con los gestos, la mirada, expresión facial y el tono de voz.

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal. Condiciones físicas, apariencia exterior, La voz, el tono y su modulación, Gestos e Indumentaria. Estos elementos deben estar armonizados entre si para poder lograr con éxito nuestro propósito. Si tenemos un aspecto físico impecable, pero con una mente vacía, no sirve de nada o al contrario, una mente prodigiosa con un cuerpo descuidado y sucio, tampoco.

IMAGEN PROFESIONAL

¿Qué Es? Se refiere al manejo de la proyección de la identidad personal en un ámbito laboral. El concepto de imagen profesional se le ha relacionado con cuatro aspectos: la comunicación no verbal, el lenguaje corporal, el discurso y la vestimenta.



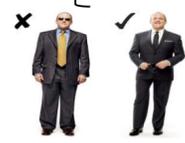
Concepto de Imagen Profesional Es la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica. Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.



El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional La imagen, representa un factor elemental para el ámbito profesional, pues tu vestimenta hablará por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos. Tu imagen debe ser congruente con la actividad que realizas y, si además esperas ser promovido o tener un ascenso, tu proyección debe enviar ese mensaje.



Factores de Proyección de la Identidad Profesional **Imagen Favorable** **Habilidad y competencias profesionales** que uno posee, expresa, también, lo que un plan de vida y carrera conforma. **Vístete con un objetivo en mente, evitar prendas arrugadas y sucias, aprender el lenguaje de los colores, cuida tu higiene personal, poner atención a los detalles.** **Evitar uso de ropa con escotes o transparencia, uso de faldas cortas, uso de mallón o leggings, accesorios llamativos, pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.**



Una imagen profesional en tiempos de home office Cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, no implica que debamos asumir una conducta de descanso o relajación. 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

Es parte importante de la salud a largo plazo, mantener su cuerpo en la posición correcta puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud. **Tipos de Postura** **Postura dinámica:** se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando. **Postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento. **¿Cómo puede la postura afectar mi salud?** Desalinear el sistema musculoesquelético, desgastar la columna vertebral, causar dolor en el cuello, hombros y espalda, dificultad para respirar.



¿Cómo puedo mejorar mi postura en general? Manténgase activo, mantenga un peso saludable, use zapatos cómodos de tacón bajo, asegurarse que las superficies de trabajo sean de la altura cómoda. **¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?** Cambie frecuentemente su posición, haga caminatas breves, estire sus músculos, no cruce las piernas, asegúrese que sus pies toquen el piso y que su espalda tenga buen apoyo. **¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?** Póngase de pie en forma derecha, mantenga sus hombros atrás, evite que su estómago sobresalga, mantenga su peso principalmente en las puntas de los pies.

