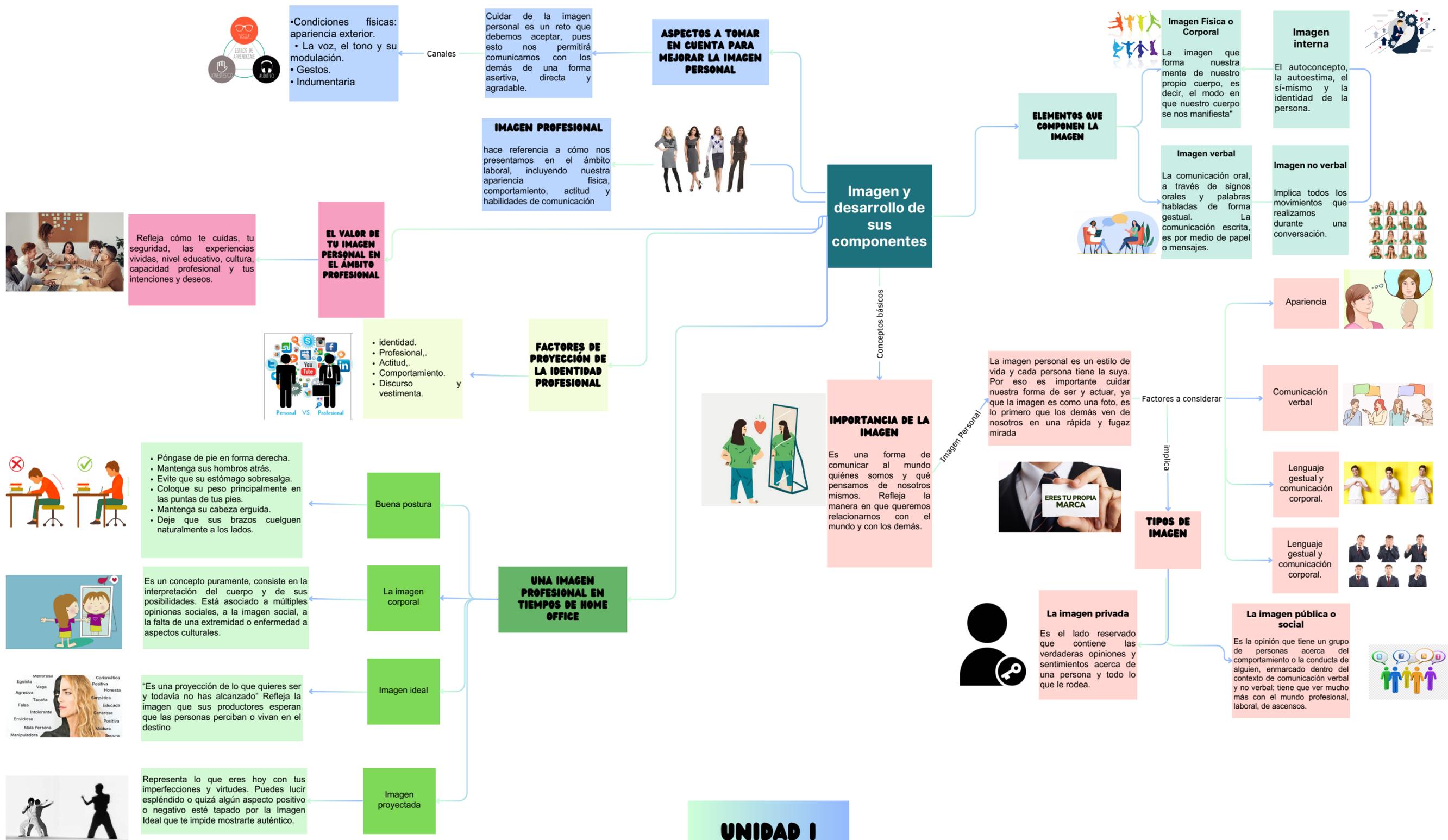
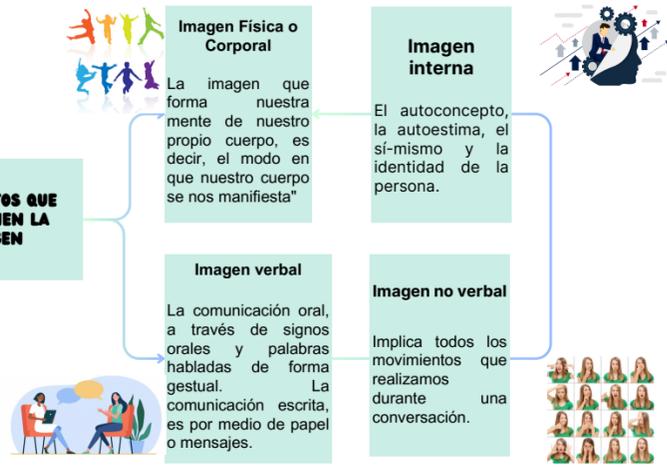


UNIDAD I



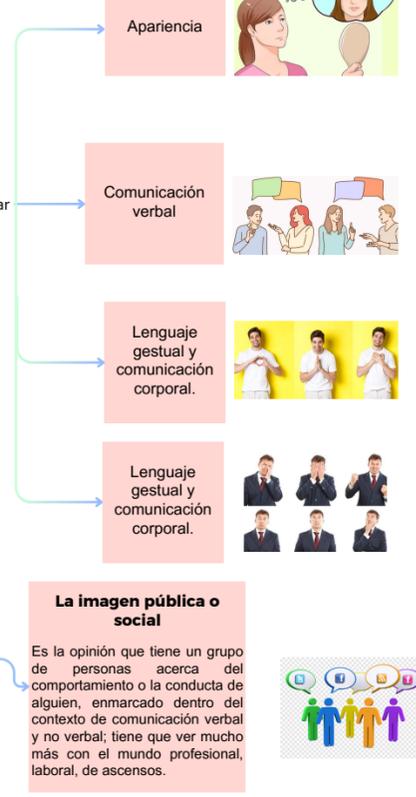
ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN



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



ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

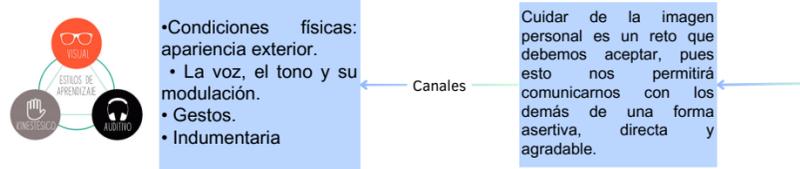


IMAGEN PROFESIONAL

hace referencia a cómo nos presentamos en el ámbito laboral, incluyendo nuestra apariencia física, comportamiento, actitud y habilidades de comunicación

EL VALOR DE TU IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO PROFESIONAL



Refleja cómo te cuidas, tu seguridad, las experiencias vividas, nivel educativo, cultura, capacidad profesional y tus intenciones y deseos.

FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL



IMPORTANCIA DE LA IMAGEN

Es una forma de comunicar al mundo quiénes somos y qué pensamos de nosotros mismos. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

UNA IMAGEN PROFESIONAL EN TIEMPOS DE HOME OFFICE



- 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.



Es un concepto puramente, consiste en la interpretación del cuerpo y de sus posibilidades. Está asociado a múltiples opiniones sociales, a la imagen social, a la falta de una extremidad o enfermedad a aspectos culturales.



"Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado" Refleja la imagen que sus productores esperan que las personas perciban o vivan en el destino



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.

Proyección personal y profesional

ANÁLISIS DE LA JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE SATISFACCIÓN DEL SER HUMANO



La jerarquía de necesidades es un concepto desarrollado por el psicólogo Abraham Maslow que establece que las personas tienen una serie de necesidades que se presentan en un orden específico, desde las más básicas hasta las más complejas.

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

Es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares



-Impulso de sobresalir.
-Alcanzar la consecución
-Metas.

VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.



Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen

- Cortesía y buena educación.
- Domínio de sí mismo.
- Serenidad.
- Saber escuchar.
- La comprensión.
- Discreción.

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.



PERFIL PROFESIONAL

Es la descripción clara del conjunto de capacidades y competencias que identifican la formación de una persona para encarar responsablemente las funciones y tareas de una determinada profesión o trabajo.



MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

Es un esquema que define en qué estado se encuentra tu carrera profesional, dónde te gustaría estar a corto, mediano y largo plazo, y cómo llegar a ese punto lo antes posible y con los mejores resultados.



SISTEMAS 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. (Feldman, 1998).

Diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos



CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. El conocimiento de sí mismo o el autoconocimiento, es el saber que una persona adquiere sobre ella misma, en términos psicológicos y espirituales, durante el curso de toda la vida, y sobre la base de sus propias experiencias y a la introspección.



ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL AUTOCONCEPTO

factores a considerar

- Tipos de autoconcepto
- Autoconcepto emocional.
 - Autoconcepto social.
 - Autoconcepto familiar.
 - Autoconcepto físico.
 - Autoconcepto académico y/o laboral, deportiv



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.



Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo



Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.



UNIDAD 2