



Nombre del alumno: Manuela de los Angeles Deara Guzman

Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel Sanchez Hernandez

Licenciatura: Medicina Veterinaria Y Zootecnia

Materia: Proyeccion profesional

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Ocosingo, Chiapas a 20 de enero de 2024

1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.

- Conceptos de la imagen.
 - Han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá.
- Significados de la imagen:
 - Percepcion.
 - Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable".
 - Proyeccion.
 - Confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.
 - Elemento diferenciador.
 - Procurar una imagen diferente, porque se presenta una actitud, un comportamiento, unas cualidades que lo hacen diferente de los demás.
 - Comunicacion.
 - Apariencia.
 - Juicio de valor.
 - Herramientas.
 - Un plus.
 - Identidad.
 - Marca (Personal Branding)

1.2. Imagen Personal

- Es un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros.
- 1.2.1 Tipos de imagen.
 - Imagen privada.
 - La intimidad de la casa.
 - Imagen publica.
 - Acerca del comportamiento o la conducta de alguien, enmarcado dentro del contexto de comunicación verbal y no verbal.
- 1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.
 - Tipos de canal de informacion:
 - Condiciones físicas.
 - La voz, el tono y su modulación.
 - Gestos.
 - Indumentaria.
- 1.3. Imagen Profesional

1.3. Imagen Profesional

- Abarca la identidad, imagen, reputacion corporativa, organizacional etc...
- Imagen ejecutiva.
- Capacidad unica mental, física y emocional.
- 1.3.1 Concepto de imagen profesional.
 - Identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.
- 1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.
 - Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos.
 - Habilidades y competencias profesionales que posea.
- 1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional.
 - Codigo de vestimenta:
 - Evita las prendas arrugadas o sucias.
 - Inspecciona tu ropa con regularidad para que evites sorpresas desagradables a la hora de vestirme.
 - Vistete con un objetivo en mente.
 - Antes de ir a trabajar piensa en cuál es el mensaje que quieres mandar para los demás, quieres verte más formal y maduro o más juvenil y accesible.
 - Aprende el lenguaje de los colores.
 - Los colores oscuros proyectan mayor poder y liderazgo, los claros denotan accesibilidad y cercanía.
 - Cuida tu higiene personal.
 - El cuidado personal juega un papel fundamental.
 - Pon atencion a los detalles.
 - Prendas bien planchadas, accesorios adecuados, zapatos boleados, etc
 - Puntos de vestimenta:
 - El rubro.
 - El rol o cargo y las aspiraciones.
 - El lugar físico donde se desarrolla tu actividad.
 - Lo que el cliente espera ver.
 - Evitar el usos de los siguientes:
 - Accesorios llamativos.
 - Evite el uso de ropas ceñida a su estructura de cuerpo.
 - Uso de bolsos u articulos promocionales.
 - Uso de ropas con escotes o transparencia.

Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.4. Buena postura.

- Es una parte importante de su salud a largo plazo.
- Tipos de posturas:
 - 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 la postura.
 - Mantenerse activo.
 - Mantener el peso saludable.
 - Zapatos cómodos.
- Postura cuando estoy sentada.
 - No cruzar las piernas.
 - Asegurarse de los pies toquen el piso.
 - Relajar los hombros.
 - Mantener los codos cerca del cuerpo.
 - Cambiar frecuentemente el posicion al estar sentado.
- Mejorar la postura cuando estoy parada.
 - Ponerse de pie en forma derecha.
 - Mantenerse los hombros atras.
 - Evitar el estomago que sobre salga.
 - Mantener la cabeza erguida.
 - Mantener los pies separados a la altura de los hombros.
 - Dejar los brazos que cuelguen naturalmente a los lados.
- 1.3. Imagen Profesional

1.5 La imagen corporal.

- Moller y Hegedahl:
 - Voz:
 - Sumiso.
 - A veces vacilante.
 - Tono cantadino o quejido.
 - Agresivo.
 - Muy firme
 - Tono sarcastico a veces frio.
 - Asertivo.
 - Sereno y firme.
 - Tono medio, calido y rico.
 - Habla:
 - Sumiso.
 - Vacilante llena de pausa.
 - Aclara su garganta con frecuencia.
 - Agresivo.
 - Fluidos, con poca pausas.
 - Enfatiza palabras de culpa.
 - Asertivo.
 - Paso uniforme y continuo.
 - Hace enfasis en las palabras claves.
 - Expresion facial:
 - Sumiso.
 - Sonrisa falsa
 - Rasgos cambiantes.
 - Agresivo.
 - Sonrisa burlona
 - Quijada firme.
 - Asertivo.
 - Sonrie cuando siente agusto.
 - Rasgos firmes, no titubeantes.
 - Contacto visual:
 - Sumiso.
 - Evasivo.
 - Mira hacia abajo.
 - Agresivo.
 - Trata de mirara hacia abajo y dominar
 - Asertivo.
 - Firme pero no condescendiente.
 - Movimientos corporales:
 - Sumiso.
 - Brazos cruzados por proteccion.
 - Se echa para atras.
 - Agresivo.
 - Se pasea con impaciencia.
 - Golpea con el puño.
 - Asertivo.
 - Movimientos de manos ritmicos.
 - Mantiene la cabeza erguida.

1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

- Tema principal 1 1
- La imagen ideal.
 - Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.
 - 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.
 - Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás.
 - Se manifiesta en actitudes, vestimenta, modales, comunicación que en el fondo, no alcanzan su objetivo de satisfacción personal.
 - Conlleva esfuerzo y el estilo proyectado necesita estar estudiado.
- 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.
 - Reconocerla crea en ti fortaleza, singularidad, transparencia y aumenta la autoestima cuando la respetas y valoras lo que eres.
- Como acercarlos:
 - Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas.
 - La Imagen proyectada no es mala.
 - Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico.
 - Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida.
 - En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres.
 - Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos.
 - Ser flexible.

Referencia bibliográfica

Universidad de Sureste. Unidad I. "Imagen y desarrollo de sus componentes".
Proyección profesional. Comitan de Dominguez. Enero-Abril. Pag 11-37.