



**Nombre del alumno: Ángel Gabriel  
Gómez  
Guillen**

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

**Licenciatura: Medicina Veterinaria  
y Zootécnica**

**Materia: Proyección profesional.**

**Cuatrimestre: 8vo.**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico de  
la Unidad 1.**

Ocosingo, Chipas a 19 de enero del 2024

## Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes

<b>1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.</b>	¿Cómo se forma la imagen?	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.						
<b>1.2. Imagen Personal</b>	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.	<b>1.2.1 Tipos de imagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La imagen privada</li> <li>La imagen pública o social</li> </ul>						
		<b>1.2.2. Elementos que componen la imagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Imagen física o corporal (apariencia)</li> <li>→ Imagen interna</li> <li>→ Imagen verbal</li> <li>→ Imagen no verbal</li> </ul>						
		<b>1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones físicas: apariencia exterior.</li> <li>• La voz, el tono y su modulación.</li> <li>• Gestos.</li> <li>• Indumentaria.</li> </ul>						
<b>1.3. Imagen Profesional</b>	<b>1.3.1 Concepto de imagen profesional.</b>	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.						
	<b>1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional</b>	Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos. La imagen, además de ser un elemento personal, representa también un factor elemental para el ámbito profesional						
	<b>1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional</b>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="1088 859 1282 946">Actitud y Comportamiento.</td> <td data-bbox="1282 859 2106 946">La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía, mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos .</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1088 1004 1282 1033">Discurso</td> <td data-bbox="1282 1004 2106 1033">En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1088 1092 1282 1121">Vestimenta</td> <td data-bbox="1282 1092 2106 1150">Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia</td> </tr> </table>	Actitud y Comportamiento.	La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía, mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos .	Discurso	En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito.	Vestimenta	Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia
Actitud y Comportamiento.	La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía, mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos .							
Discurso	En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito.							
Vestimenta	Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia							
	<b>1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office</b>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="1088 1208 1282 1295">Home Office: Una Nueva Realidad Laboral</td> <td data-bbox="1282 1208 2106 1295">           A. Aumento del teletrabajo en respuesta a la crisis sanitaria            B. Abandono de oficinas y traslado de actividades al domicilio            C. Desafíos para profesionistas en adaptarse a esta modalidad         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1088 1324 1282 1412">Cuidado de la Imagen Personal en el Home Office</td> <td data-bbox="1282 1324 2106 1412">           A. Recordatorio de no adoptar conductas de descanso durante el horario laboral            B. Impacto psicológico de la vestimenta en la productividad            C. Evitar permanecer en pijama y descuidados para mantener la imagen profesional         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1088 1441 1282 1499">Comportamiento y Presentación Personal</td> <td data-bbox="1282 1441 2106 1499">           A. Importancia de la conducta y presentación en el entorno virtual            B. Reflejo de la profesionalidad a través del comportamiento en videoconferencias            C. Cuidado de la reputación profesional ante colegas y superiores         </td> </tr> </table>	Home Office: Una Nueva Realidad Laboral	A. Aumento del teletrabajo en respuesta a la crisis sanitaria B. Abandono de oficinas y traslado de actividades al domicilio C. Desafíos para profesionistas en adaptarse a esta modalidad	Cuidado de la Imagen Personal en el Home Office	A. Recordatorio de no adoptar conductas de descanso durante el horario laboral B. Impacto psicológico de la vestimenta en la productividad C. Evitar permanecer en pijama y descuidados para mantener la imagen profesional	Comportamiento y Presentación Personal	A. Importancia de la conducta y presentación en el entorno virtual B. Reflejo de la profesionalidad a través del comportamiento en videoconferencias C. Cuidado de la reputación profesional ante colegas y superiores
Home Office: Una Nueva Realidad Laboral	A. Aumento del teletrabajo en respuesta a la crisis sanitaria B. Abandono de oficinas y traslado de actividades al domicilio C. Desafíos para profesionistas en adaptarse a esta modalidad							
Cuidado de la Imagen Personal en el Home Office	A. Recordatorio de no adoptar conductas de descanso durante el horario laboral B. Impacto psicológico de la vestimenta en la productividad C. Evitar permanecer en pijama y descuidados para mantener la imagen profesional							
Comportamiento y Presentación Personal	A. Importancia de la conducta y presentación en el entorno virtual B. Reflejo de la profesionalidad a través del comportamiento en videoconferencias C. Cuidado de la reputación profesional ante colegas y superiores							
<b>1.4. Buena postura.</b>	¿Qué es la postura?	La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo <ul style="list-style-type: none"> <li>• La postura dinámica</li> <li>• La postura estática</li> </ul>						
	¿Cómo puede la postura afectar mi salud?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desalinear su sistema musculoesquelético.</li> <li>• Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.</li> <li>• Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.</li> <li>• Disminuir su flexibilidad.</li> <li>• Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.</li> <li>• Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.</li> <li>• Hacer más difícil digerir la comida.</li> </ul>						
	¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conciencia Postural en Actividades Diarias</li> <li>2. Mantén una Vida Activa</li> <li>3. Fortalece Músculos Clave</li> <li>4. Mantén un Peso Saludable</li> <li>5. Elije Zapatos Cómodos</li> <li>6. Ajusta Alturas de Trabajo</li> <li>7. Realiza Pausas y Estiramientos</li> <li>8. Postura al Dormir</li> <li>9. Ejercicios de Respiración Profunda</li> <li>10. Considera la Ergonomía</li> </ol>						
	¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.</li> <li>• Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.</li> <li>• Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.</li> <li>• No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas.</li> <li>• Asegúrese de que sus pies toquen el piso. Si eso no es posible, use un reposapiés.</li> <li>• Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás.</li> <li>• Mantenga los codos cerca de su cuerpo.</li> </ul>						
	¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngase de pie en forma derecha.</li> <li>• Mantenga sus hombros atrás.</li> <li>• Evite que su estómago sobresalga.</li> <li>• Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.</li> <li>• Mantenga su cabeza erguida.</li> <li>• Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.</li> <li>• Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.</li> </ul>						
<b>1.5. La imagen corporal.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones anatómicas previas.</li> <li>• Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.</li> <li>• Género: masculino o femenino.</li> <li>• Entorno correspondiente.</li> <li>• Estrés.</li> <li>• Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.</li> <li>• Técnica.</li> <li>• Área geográfica.</li> </ul>							
<b>1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.</b>	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.							

## Referencia Bibliografía

**Universidad de la sureste unidad. 1** “Imagen y desarrollo de sus componentes”.  
PROYECCION PROFESIONAL. Comitán de Dominguez.Enero-Abril.pag.11-31