



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico.

*Nombre del Alumno: Adrian de Jesus Santiz Toledo.*

*Nombre del tema: Unidad I.*

*Parcial: 1°.*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional.*

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

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia.*

*Cuatrimestre: 8°.*

*Matricula: 409421302.*

PASIÓN POR EDUCAR

Ocosingo, Chiapas a 19 de enero del 2024.

# Unidad 1 Imagen y desarrollo de sus componentes

## Conceptos básicos e importancia de la imagen.

¿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.

Concepto de imagen.

Percepción.

Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable".

La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

Proyección.

Es la consecuencia de una percepción de algo que "decimos, hacemos o traemos puesto". Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: por ejemplo confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.

Elemento diferenciador.

Frente a varias personas, quizá con la misma profesión u oficio, se debe procurar una imagen diferente, porque se presenta una actitud, un comportamiento, unas cualidades que lo hacen diferente de los demás.

## Imagen personal.

Tipos de imagen.

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.

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.

Imagen física o corporal.

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

Imagen interna.

Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido.

Imagen verbal.

Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono.

Imagen no verbal.

El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan: - Condiciones físicas: apariencia exterior. - La voz, el tono y su modulación. - Gestos. - Indumentaria.

Recuerde "la primera impresión es la que cuenta" y si es positiva tendremos mucho terreno ganado.

## Imagen profesional.

Conceptos 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 personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra.

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.

Vístete con un objetivo en mente.

Evita las prendas arrugadas o sucias.

Aprende el lenguaje de los colores.

Cuida tu higiene personal.

Pon atención a los detalles.

Factores de proyección de la identidad profesional.

La vestimenta laboral debe cubrir 4 puntos.

El Rubro.

El Rol o cargo y las aspiraciones (el puesto al que deseas ascender).

El lugar físico donde se desarrolla tu actividad.

Lo que el cliente espera ver.

Elementos que debemos evitar.

Uso de ropa con escotes o transparencia.

Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla).

Uso de mahones o leggings.

Accesorios llamativos.

Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.

Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo.

Uso de bolsos u artículos promocionales.

Una imagen profesional en tiempos de home office.

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.

¿Que es la postura?

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

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿Cómo 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.

Dificultar la respiración.

## La imagen corporal.

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.

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

## 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.

# REFERENCIAS

UDS. (2024). Proyección Profesional. Ocosingo: Antología.