



Mi Universidad

Nombre del Alumno: López Porraz Danna Paola

Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección profesional.

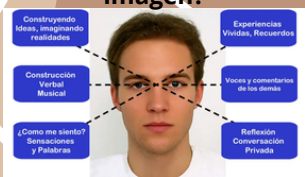
Nombre del profesor: Gladis Adilene Hernández López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo A

Imagen y desarrollo de sus componentes

¿Como se forma la imagen?



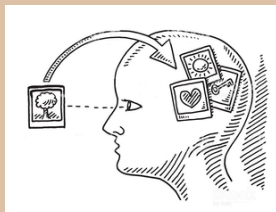
Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

Concepto de imagen



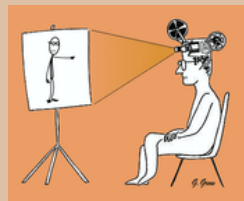
El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá.

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".

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

La ducha

Es importante que te duches todos los días. Lo mejor es que te duches por la mañana. Con la ducha te equilibias el estado, la sociedad y los gómenes.

Consejos:
Las gómenes son unas bacterias muy pequeñas que no se ven, pero que pueden provocar enfermedades.
Para matarlas, tienes que lavar bien la cabeza, las manos y el cuerpo.

Para ducharte tienes que tener cerca:
-jabón
-champú
-esponja, si la usas
-toalla

Las manos

Tienes que lavarte las manos antes y después de comer, y siempre que te las ensucias. Es importante que tengas un cepillo para limpiar las uñas. Dúblalo de las uñas en media semana. También es importante que te cortes las uñas de los pies y de las manos todas las semanas.

Los dientes
Tienes que cuidar tus dientes para no tener infecciones o caries, que es cuando se duelen los dientes, y tienes una boca sana.

Tienes que lavarte los dientes, como mínimo, tres veces al día después de desayunar, después de comer y después de cenar.

Para lavarte los dientes tienes que usar un cepillo de dientes y pasta de dientes. Recuerda que el cepillo de dientes no se comparte. Tienes que usarlo sólo tú y es recomendable cambiarlo cada 3 meses.

Para lavar los dientes

Tienes que frotar el cepillo por cada uno de tus dientes. Por la parte de dentro de la boca y por la parte de fuera, que es la que más se ve. También tienes que frotar la lengua con el cepillo.

También puedes usar **sebo dental** o **sebo dental** para limpiar los dientes después de que te los has lavado con el cepillo. También puedes utilizar **enguaje bucal** una vez al día. Es un líquido que se utiliza para que los dientes estén más limpios y sanos y te huelan mejor al aliento.

Sebo dental
Es un hilo muy fino que se pasa entre los dientes para limpiar la cavidad que no puede limpiar el cepillo de dientes. Lo vende en farmacias y supermercados.

Enguaje bucal
Es un tipo de plástico con sabor dental para que te limpie los dientes. Después de usarlo, tienes que tirarlo, no lo tragues.

Desodorante, cremas y colonias

Es importante que utilices desodorante y colonia después de lavarte o ducharte. Así, olerás mejor. No utilices desodorante o colonia si no te has lavado porque olerás peor. También es importante que uses cremas para que tu piel esté más suave. Puedes usarlas en la cara y en el cuerpo. En verano tienes que usar cremas solares en la cara y en el cuerpo para protegerlos del sol.

Consejos sobre estética

La estética son aquellos rasgos y adornos que las personas se hacen para atraer más atención. Incluye: maquillaje, peinado y uñas. También es importante tener una buena imagen personal, es importante tener en cuenta la estética.

Maquillaje
Para maquillarte puedes usar cremas de depilación, crema, maquillaje de cara y maquillaje de ojos. También puedes usar maquillaje de labios y maquillaje de pestañas. Lo venden en farmacias y supermercados. También puedes usar maquillaje de uñas y maquillaje de labios. Lo venden en farmacias y supermercados.

Peinado
Es el arte de cuidar el cabello. Es importante que te laves el pelo con champú y acondicionador. Después de lavar el pelo, tienes que usar crema para el pelo. También puedes usar gel para el pelo. Lo venden en farmacias y supermercados.

Uñas
Es importante que cuides tus uñas. Puedes usar esmalte de uñas y crema para las manos. Lo venden en farmacias y supermercados.

Como cuidar tu ropa

Es importante que cuides tu ropa. Es importante que te laves la ropa antes de usarla. También es importante que te laves la ropa después de usarla. Lo venden en farmacias y supermercados.

Ropa limpia

Es muy importante que la ropa que te pongas esté limpia, planchada y a su medida. Para tener la ropa limpia, puedes ponerla a lavarse varias días a la semana. La planchada de la ropa es importante para la imagen.

Es importante que te cambies de ropa todos los días. Si te lavas los dientes no te hagas el pelo. Si te duchas todos los días, para cuidar tu cuerpo, te puedes la ropa sucia sea a otro lado.

También tienes que limpiar los zapatos y el cinturón. De las examaciones, puedes pedir que te limpien los zapatos. También puedes pedir que te limpien el cinturón. Lo venden en farmacias y supermercados.



Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a 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.

Tipos de imagen



ACTITUD E IMAGEN

La postura proyecta la actitud del personaje público, emana energía y seguridad.

Con una exactitud de **76%** podemos percibir emociones al tener contacto con otras personas.

En la vestimenta se percibe el nivel de profesionalismo, confianza y estatus socio-económico.

Adoptar corporalmente la postura de fierece durante dos minutos fortalece la estima personal y provoca que el individuo actúe con mayor optimismo, distensión de confianza y una posibilidad mayor de triunfo.

Elementos que componen la 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 desprecupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

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; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

Imagen física

CONSEJOS PARA TENER UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA

- Haz una lista de cosas positivas de ti mismo.
- Rodeate de personas que te respeten y se hagan sentir cómodos.
- Trabaja tu cuerpo con amabilidad.

Imagen corporal

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS QUE PROSPERAN Y CONSTRUYEN SU PROPIA RIQUEZA

Ronald Torrez

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal

#10 MEJORES SUPERCONSEJOS DE EXPERTOS EN IMAGEN PERSONAL

1. Mantén siempre un aspecto impecable en tu imagen.
2. No temas tu personalidad, sé auténtico.
3. No tengas miedo de ser diferente.
4. Sé amigable y accesible.
5. Sé organizado y puntual.
6. Sé responsable y cumplido.
7. Sé respetuoso y educado.
8. Sé proactivo y creativo.
9. Sé perseverante y resiliente.
10. Sé honesto y transparente.

Canales de información

- Condiciones físicas:
- apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

Imagen profesional

Consejos para una Correcta Imagen Profesional

- La apariencia y vestimenta deben reflejar la posición y profesión.
- Debes aprender a identificar los valores que se adecúan con el tono de piel.
- Tu trabajo es una empresa como independiente. ERES parte de la imagen de la empresa y tu apariencia es lo mejor.
- Siempre respeta la jerarquía, en base a esto, crea tu estilo.
- La higiene personal debe ser impecable.
- Recuerda hablar correctamente, sea el vocabulario adecuado y un buen tono de voz.

La imagen profesional también ha sido llamada 'imagen ejecutiva' (Muniain, 2003) o simplemente 'imagen' (vargas 1998).

Concepto de imagen profesional

IMPORTANCIA DE LA IMAGEN PERSONAL EN EL TRABAJO

La imagen personal es algo más que la apariencia, es un conjunto de cosas que dicen mucho de ti: la higiene, la ropa, el perfume, la forma de hablar, sentarte, fado comunicas.

La oportunidad que proyectamos es más que una imagen visual, es un verdadero elemento de comunicación que siempre puedes usar a tu favor.

Existen muchos atributos que contribuyen a la formación de la imagen personal:
Actitud
Tono y volumen de voz
Gestos y postura con las que llega cada mañana a su trabajo.

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.

Referencias bibliográficas

Universidad del Sureste (2024). Proyección profesional.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3c8769b8d8514fe41b72f9b8a73ca00b-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>