



*Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado*

*Nombre del tema: Imagen profesional y personal*

*Parcial: Unidad 3*

*Nombre de la Materia: Proyeccion Profesional*

*Nombre del profesor: Maria Veronica Roman Campos*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*



## IMAGEN PERSONAL

### \*Imagen personal (Aspectos):

- Priorizar el bienestar físico y mental a través de una buena alimentación, incorporar algunas rutinas de ejercicio.
- Cuidar mi presentación personal con una buena higiene y vestimenta adecuada, hidratar mi cara y cuerpo.
- Proyectar amabilidad, utilizar mis expresiones faciales para poder transmitir confianza, vestirme bien, mejorar mi estilo en el cual yo me miro más elegante y a la vez cómoda, en el cual mi vestimenta me da una seguridad.

### \*Como deseo proyectarme en el ámbito profesional:

- Debo vestirme de manera acorde a los estándares de mi profesión, reflejando un orden y limpieza con mi aspecto.
- Debo mantener una actitud de liderazgo positivo, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo con empatía y respeto.
- Seguir constantemente en formación y actualización profesional para mejorar mis habilidades y conocimientos, asegurando un desempeño óptimo.

Para proyectar una imagen personal y profesional con mis valores y objetivos, considero que es esencial equilibrar varios aspectos de mi vida y de mi trabajo. Primero, mi estilo de vida y hábitos son fundamentales, ya que con eso priorizo mi bienestar físico y mental ya que es la base para poder desempeñar un trabajo de calidad, mantener una alimentación balanceada, una hidratación adecuada y un descanso suficiente son para mí imprescindibles no solo para mantener niveles de energía, sino también para asegurar que puedo responder de manera clara a los desafíos del día a día, el incorporar rutinas de ejercicio, además de que me van a mejorar mi salud física, también favorece mi bienestar emocional, ayudándome a reducir el estrés y mantener la concentración, lo cual es esencial en un ambiente tan exigente como el hospital. Además, cuidar mi presentación personal a través de la higiene y la vestimenta adecuada refleja respeto tanto hacia mí mismo como hacia los demás, algo que influye positivamente en mis interacciones profesionales, en cuanto a mi lenguaje corporal y la actitud, considero que proyectar amabilidad y accesibilidad es clave para fomentar un ambiente de trabajo bueno y más que nada tener una postura abierta, el contacto visual y las expresiones faciales el cual me hacen transmitir una cercanía y confianza el cual facilitan la comunicación, especialmente en situaciones complejas o de alto estrés, donde la cooperación y el trabajo en equipo son fundamentales. La manera en que me comporto no solo influye en cómo me perciben los demás, sino que también impacta directamente en el trabajo, contribuyendo a un buen lugar de confianza y respeto mutuo. Mi vestimenta juega un papel muy importante en cómo me presento tanto a nivel personal como profesional, el cual me hace buscar un estilo que me combine con comodidad y elegancia no solo me ayuda a sentirme segura, sino que también refleja mi compromiso con la profesión y con mi propio desarrollo personal. A mi nivel profesional, busco proyectar una actitud de liderazgo positivo que fomente la cooperación y el trabajo en equipo, el ser empática, que se preocupa por el bienestar de su equipo y se comunica de manera clara y asertiva, en el cual la toma de decisiones rápidas y la sincronización entre los miembros del equipo son esenciales, debo de seguir en constante formación y actualización el cual me permitiera no solo mejorar mis habilidades, sino también ofrecer lo mejor de mí mismo para asegurar un desempeño bueno para mis pacientes.

# UDS.2025.ANTOLOGIA DE PROYECCION PROFESIONAL.PDF