



# Mapa conceptual

*Nombre del alumno (a): Yesica Ledezma Vázquez*

*Nombre del tema: Unidad I y II*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyecto profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

*Ostuacán, Chiapas a 18 de marzo del 2025*

# Conceptos básicos e importancia de la imagen

Dividido en

## ¿Cómo se forma la imagen?

con

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.

Esta compuesto de

### 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.

Definición

La imagen significa entonces: Percepción, proyección, elemento Diferenciador, comunicación, apariencia, juicio de Valor, herramienta, un Plus, identidad.

## 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.

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.

La primera impresión es la que cuenta.

Aunque no seamos concientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Podemos deducir

Que tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.

## Tipos de imagen

Es necesario

La imagen porque es el mejor capital de cada ser humano. Usted es su mejor activo. La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial

Compuesta por

### 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, pero afuera, las cosas cambian.

### Imagen pública

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.

Todo esto

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 PROFESIONAL

Compuesta por

## CONCEPTO DE IMAGEN PROFESIONAL

Se considera

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

Además

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos.

## FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

Es decir que

Expresa, también, lo que un plan de vida y carrera conforma: conciencia sobre el cambio, equilibrio en las diversas esferas del ámbito personal, misión profesional, objetivos de carrera y la estrategia profesional a seguir.

## ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

Son

### IMAGEN FÍSICA O CORPORAL:

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. Es importante verse impecable, limpio, ordenado y aseado.

### IMAGEN INTERNA:

Es todo lo relacionado con el ser interior. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás.

### 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, etc.

### IMAGEN NO VERBAL:

El 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando.

## ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

Incluyen

Condiciones físicas: apariencia exterior

La voz, el tono y su modulación

Gestos

Indumentaria

# BUENA POSTURA

## ¿QUÉ ES LA POSTURA?

Se define como

El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

se divide en

### POSTURA DINÁMICA

Se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

### POSTURA ESTÁTICA

Se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

## LA IMAGEN CORPORAL

Se inicia

Con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

También

Está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

Se consideran los siguientes puntos:

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- Género

## IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

Es el

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,

Son

### LA IMAGEN IDEAL

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.

### LA IMAGEN PROYECTADA

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

# PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

## CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es una

Noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

## FACTORES COGNITIVOS

Se refiere a

También

la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida

Las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

## EL AUTOCONCEPTO

Es la

Capacidad de comprenderse a uno mismo. Implica un proceso continuo que abarca los saberes que una persona adquiere sobre sí misma a lo largo de su vida. Está relacionado con las experiencias vividas y la reflexión introspectiva, por lo que es único para cada individuo.

## FACTORES AFECTIVOS

Se refiere a

Además

Qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona.

Es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo

## AUTOESTIMA

Es el

Amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

## FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Se refiere a

Sin embargo

La conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto, piensas.

No lo es, pues los humanos tienden a la incongruencia, es algo que sólo quienes se tienen en alta valía, se sienten capaz de realizar.

# ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO



**Análisis de la jerarquía de las necesidades de satisfacción del ser humano.**

Ademas

Lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.

**Identidad Profesional**

se asocia

Con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes, así como maneras coincidentes de percibir los problemas y sus posibles soluciones.

**Valores personales a cuidar y perfeccionar**

Son

Cortesía y buena educación, dominio de sí mismo, serenidad, saber escuchar, la comprensión, discreción, etc.

**Modelo de desarrollo profesional**

Es el

Proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas caracterizadas por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones.

**Perfil profesional**

Es la

Referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

**Sistemas de desarrollo profesional**

Es el

Proceso por el que las personas toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades. Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.