



Mapa Conceptual

Nombre del alumno: Estrella del Carmen Manuel Alvarez.

Nombre del tema:

-Unidad 1: Imagen y desarrollo de sus componentes.

-Unidad 2: Proyección personal y profesional.

Materia: Proyecto Profesional.

Nombre del maestro: Beatriz Adriana Méndez González.

Nombre de la licenciatura: En enfermería.

Cuatrimestre: 8vo

ANTOLOGIA SEMINADRIO DE TESIS

UNIDAD 1. IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

IMPORTANCIA DE LA IMAGEN.

La globalización ha hecho que la imagen personal y profesional sea clave para destacar. La imagen no solo es apariencia, sino una herramienta de diferenciación y comunicación. Se forma a partir de percepciones y juicios de valor que los demás hacen sobre nosotros.

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.

ELEMENTOS

- **Percepción:** Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable".
- **Proyección:** Es la consecuencia de una percepción de algo que "decimos, hacemos o traemos puesto".
- **Diferenciación.**
- **Comunicación.**
- **Apariencia y juicio de valor.**
- **Identidad y marca personal (Personal Branding).**

IMAGEN PERSONAL

- Es el reflejo de nuestra personalidad a través de vestimenta, postura, tono de voz y actitudes.
- La primera impresión es clave y se forma en los primeros minutos de interacción.

TIPOS DE IMAGEN

- **Imagen privada:** La que se tiene en el ámbito personal y familiar.
- **Imagen pública:** La que proyectamos en la sociedad y el mundo laboral.

ELEMENTOS DE LA IMAGEN

- **Imagen física o corporal:** Vestimenta, higiene, colores y accesorios adecuados.
- **Imagen interna:** Autoconocimiento, seguridad y actitud.
- **Imagen verbal:** Correcto uso del lenguaje y expresión oral.
- **Imagen no verbal:** Postura, gestos y lenguaje corporal.

MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

- **Apariencia física.**
- **Voz y tono.**
- **Gestos.**
- **Indumentaria adecuada.**

IMAGEN PROFESIONAL

- Se relaciona con la disciplina de la imagen pública.
- Afecta credibilidad y éxito en el ámbito laboral.

ELEMENTOS CLAVE

- Comunicación no verbal.
- Lenguaje corporal.
- Discurso.
- Vestimenta.

CONCEPTO

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

FACTORES DE PROYECCIÓN

- **Identidad profesional:** Habilidades y conocimientos adquiridos.
- **Actitud y comportamiento:** Energía y protocolos profesionales.
- **Discurso:** Dominio del lenguaje oral y escrito.
- **Vestimenta:** Impacto visual en la percepción profesional.

IMAGEN EN HOME OFFICE

- Mantener hábitos de vestimenta y presentación adecuados.
- Evitar descuido o relajación excesiva en reuniones virtuales.
- Seguir proyectando profesionalismo y compromiso.

BUENA POSTURA

- Mejora salud y percepción personal.
- Afecta confianza y credibilidad.
- Claves para una buena postura:
 1. Espalda recta.
 2. Relajar hombros.
 3. Mantener contacto visual.

BUENA POSTURA

- Lenguaje corporal refleja emociones y actitudes.
- Diferencias entre posturas sumisas, agresivas y asertivas.
- Factores que influyen:
 1. Anatomía.
 2. Género.
 3. Cultura y costumbres.

IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

- **Imagen ideal:** Lo que queremos proyectar.
- **Imagen proyectada:** Lo que realmente perciben los demás.
- La coherencia entre ambas refuerza la autenticidad y confianza.

ANTOLOGIA SEMINADRIO DE TESIS

UNIDAD 2. PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

FACTORES DEL AUTOCONOCIMIENTO

- Factores emocionales y evaluativos afectan la percepción propia.
- Creencias subjetivas influyen en la manera de interpretar la realidad.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y puede cambiar gradualmente.

AUTOESTIMA

La 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.

- Se logra mediante afirmación recibida, afirmación propia y afirmación compartida.
- La autoestima se fortalece reconociendo capacidades y potenciando habilidades.

FACTORES COGNITIVOS

Se refiere a 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.

FACTORES AFECTIVOS.

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

ACTORES DE COMPORTAMIENTO.

Se refiere a 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.

MOTIVACIÓN COMO FACTOR

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares. La motivación impulsa la consecución de objetivos. Factores internos y externos influyen en la persistencia y el esfuerzo. La motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

JERARQUÍA DE NECESIDADES

- Las necesidades humanas se organizan en niveles:
 1. Fisiológicas.
 2. Seguridad.
 3. Afiliación.
 4. Reconocimiento.
 5. Autorrealización.

VALORES PERSONALES

- Fundamentales para la toma de decisiones y el comportamiento ético.
- Se deben identificar y fortalecer para un crecimiento integral.

PERFIL PROFESIONAL

El término de perfil profesional suele hacer referencia tanto al producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

- Conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes necesarias en el ámbito laboral.
- Se desarrolla con educación, experiencia y capacitación continua.

IDENTIDAD PROFESIONAL

La 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.

- Se forma a partir de la vocación, valores y competencias adquiridas.
- Refleja la imagen y credibilidad en el ámbito laboral.

MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

El 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.

- Métodos para el crecimiento y mejora en la trayectoria laboral.
- Incluye aprendizaje continuo, mentoría y planificación de carrera.

SISTEMAS DE DESARROLLO PROFESIONAL

La planificación del 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. Identifican objetivos profesionales. Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa.