



# UDS

Mi Universidad

## MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del alumno (a): Dana Paola Romero Hernández.*

*Nombre del tema: Imagen y Desarrollo De Sus Componentes.*

*Parcial: 1er Parcial*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional.*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez Gonzales.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo Cuatrimestre*

# Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

## Conceptos básicos e importancia de la imagen

¿Cómo se forma la imagen?

la luz ingresa a través de la córnea.

Después

Pasa por el cristalino, que enfoca la luz en la retina.

Concepto de imagen

Representación visual de algo concreto o abstracto, imaginario o real.

Imagen Personal

**Construcción de una expresión externa.**

Capaz de

**Reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir.**

Tipos de imagen

**Privada y pública.**

Privada

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.

Pública

Opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.

## Elementos que componen la imagen.

Elementos

La presentación personal, con lo externo (ropa, zapatos, accesorios) etc.

Imagen interna

Es todo lo relacionado con el ser interior.

Imagen verbal

Saber enviar correctamente un mensaje.

Imagen no verbal

Los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

## Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Coherencia entre

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

Estos

Deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito.

El

Cuidado de la imagen implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.

## Imagen Profesional.

Concepto

**Percepción que se tiene de una persona por parte del entorno en el que se desempeña.**

También

Ha sido llamada 'imagen ejecutiva'.

Lo interesante

Es el que se introduce el concepto de 'percepción' (por parte de ciertos públicos o 'grupos objetivo').

## El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.

La imagen

En el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra.

Representa

Un factor elemental para el ámbito profesional,

Y

Podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.

Es decir

Cuando tu atuendo luce profesional, te muestras más seguro y responsable

## Factores de Proyección de la Identidad Profesional.

El

factor identidad profesional abarca no sólo el aprendizaje.

Sino también

Las habilidades y competencias profesionales que posea.

La identidad personal

Expresa también, lo que un plan de vida y carrera conforma.

Actitud

Es la Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Comportamiento

Son las acciones y procesos internos que realizamos en un entorno.

Discurso

Forma de comunicación en la que un emisor construye un mensaje y lo transmite a un

## Buena postura.

Concepto

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.

Postura dinámica

Se refiere a cómo se sostiene al moverse,

Postura estática

Se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Desalinear su sistema musculoesquelético, desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, Manténgase activo, Mantenga un peso saludable.

## La imagen corporal.

Concepto

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno.

Se conforma

Voz, habla, expresión facial, contacto visual, movimientos corporales.

Además

Es el concepto que cada persona tiene de su propio cuerpo.

Y

Puede ser igual, parecida o diferente a la imagen que se proyecta en el espejo.

## Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

Concepto

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico.

Imagen espiritual

sistema de creencias, valores, principios y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc.

Imagen intelectual

conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales.

La Imagen Ideal

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

¿Y cómo se formó?

Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir.

# Unidad 2. Proyección personal y profesional.

## Conocimiento de sí mismo.

Concepto

Es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

Autoconcepto

La imagen o la representación que se tiene de uno mismo.

Es

Un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones.

**Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.**

Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Adornado de connotaciones emocionales.

Nuestro autoconcepto depende de las emociones que sean más intensas en el momento de nuestra vida,

creencias subjetivas

Las creencias, se forman con las propias experiencias y son el reflejo de cómo percibimos lo que nos sucede.

## Autoestima.

Concepto

Amor que una persona tiene por sí misma; para otros.

Afecto

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Atención

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Afirmación recibida.

Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan.

Afirmación propia.

A afirmarse uno mismo a través de autocumplidos.

Dimensiones de la Autoestima.

- Físico
- Afectiva
- Social
- Académica
- Ética

Asertiuidad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara u directa.

## Factores Cognitivos.

Concepto

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo.

Existen

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo.

Hipergeneralización

Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.

Designación global

Te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error.

Filtrado

Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo.

Autoacusación

Tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.

Personalización

Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás.

## Factores afectivos.

Concepto

Tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás.

Las emociones

Son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción.

Afectan

Positiva o negativamente.

El estado de ánimo

Y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida.

**Factores de Comportamiento.**

Llevar

A la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos.

Eso

Permite relacionarse con otros de manera exitosa.

## Análisis de la motivación como un factor de logro.

Concepto

Son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción.

Además de

deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares.

La

Motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad.

## Análisis de la jerarquía de las necesidades.

Las

Necesidades siguen un nivel.

Básicas o fisiológicas

Comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo.

Seguridad

se refieren a la seguridad personal (Física o emocional).

Sociales

Son las de asociación o aceptación.

Prestigio

Satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo.

Autorrealización

Supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas, por lo que puede pensarse en el deseo de superación.

## Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Los valores

Son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes

Cortesía

Amabilidad y educación.

Dominio de sí mismo

control a la hora de saber expresarnos.

Serenidad

Ser apacible y sosegado transmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual, así como un gran equilibrio de la persona.

La comprensión

Es pasar por alto las equivocaciones ajenas.

Discreción

No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión.

Sencillez

Denota respeto y reconocimiento.

## Perfil profesional

Concepto

Producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto.

Son

las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

**Identidad Profesional.**

Se asocia con el hecho de tener experiencias, formas de entender y conocimientos técnicos comunes.

Es

Producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional.

La profesión y el trabajo

Son factores de identidad individual y social.

## Modelo de desarrollo profesional.

Concepto

Es el proceso por el que las personas progresan a través de una serie de etapas.

Caracterizada

Por distintas tareas de desarrollo, actividades y relaciones.

Sistemas de desarrollo profesional

Proceso por el que las personas toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.

Además

Identifican objetivos profesionales.