



# MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila*

*Nombre del tema: Unidad I y II*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8 "C"*

# UNIDAD I

**Conceptos básicos e importancia de la imagen.**

A continuación, se mencionan diferentes acepciones del significado de imagen, para comprender buena parte de su dimensión.

La imagen significa entonces:

- Percepción
- Proyección
- Elemento
- Diferenciador
- Comunicación
- Apariencia
- Juicio De Valor
- Herramienta
- Un Plus
- Identidad
- Marca (Personal Branding)

**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 otro.

La imagen personal 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

**Tipos de imagen.**

La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial.

Hay dos tipos de imagen

- La 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.
- La 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.

**Elementos que componen la imagen.**

**Imagen Física o Corporal:**  
Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

**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.

**Imagen no verbal.**  
Como ya se mencionó, 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.**

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:

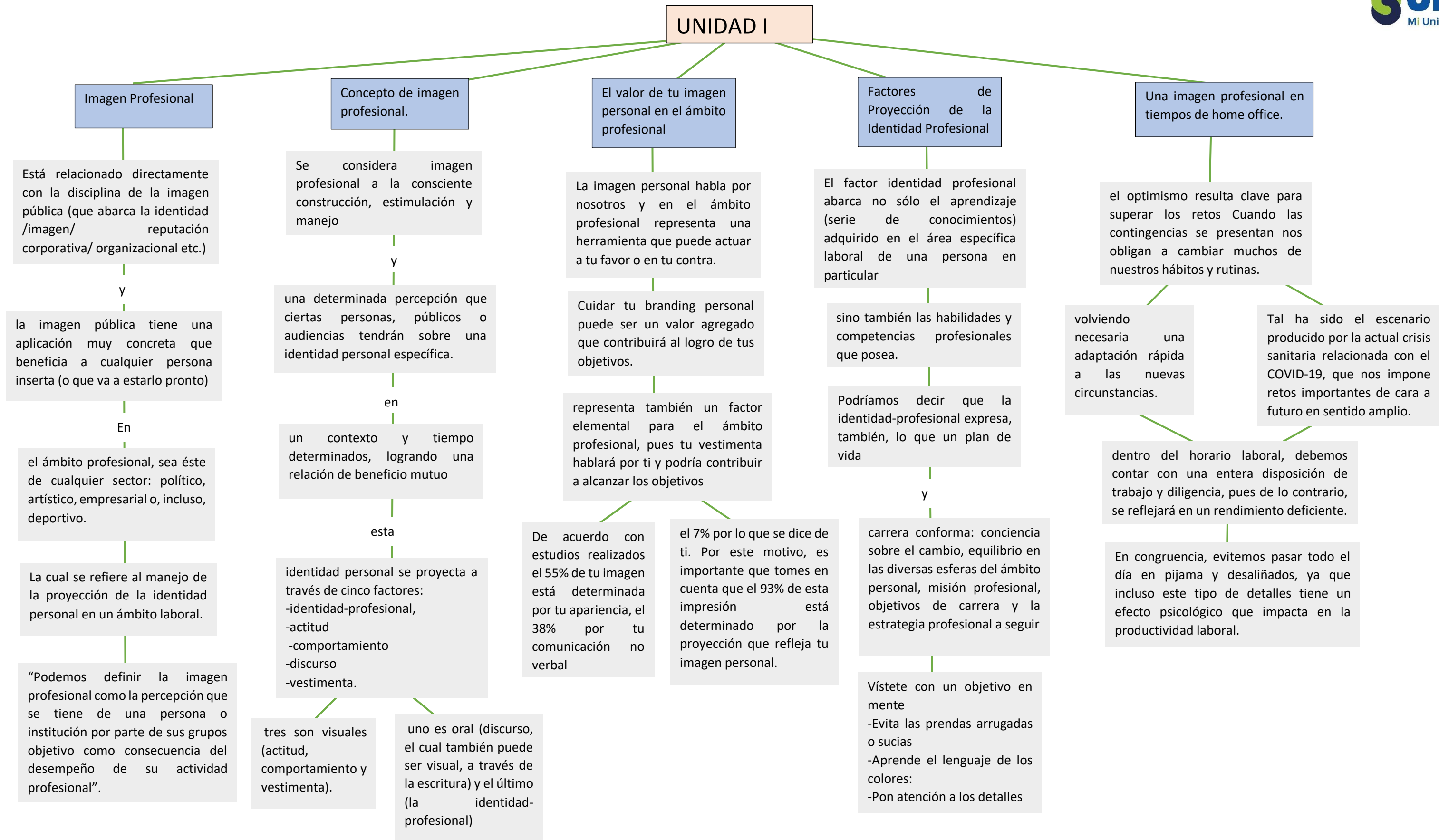
- Apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito. Por lo que, si se dice algo, el mensaje debe ser coherente con el contenido del mismo.

perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.

y

perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.



# UNIDAD I

## Buena postura.

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

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.

### ¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:  
-La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.  
-La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

### ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.

### ¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.

### ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

### ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.

## La imagen corporal.

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal.

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

Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos:

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- Género: masculino o femenino.
- Entorno correspondiente.
- Estrés.
- Técnica.
- Área geográfica

## Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

como todo aquel 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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización.

se

Se deduce que el mundo contemporáneo nos exige ser más competitivos en cualquier ámbito en el que nos encontremos, es por ello por lo que la imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno.

La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia.

La Imagen proyectada. Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

La Imagen Ideal.

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

### ¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

Dale valor a tu Imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen. Sólo así podrás cambiar lo que no te gusta de ti y entonces podrás "estirarte" hacia el siguiente nivel de bienestar.

# UNIDAD II

## 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.

por

lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones.

esta

percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

Es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

## Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto.

Definición: Burns (1990), nos dice que el autoconcepto es la "conceptualización de la propia persona hecha por el individuo, adornado de connotaciones emocionales"

Y

evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales.

- ◊ Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- ◊ Adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas.
- ◊ Puesto que las creencias subjetivas: las creencias, se forman con las propias experiencias.
- ◊ Y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales: nadie más puede tener más conocimiento de la persona que el individuo mismo
- ◊ En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro.

## 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.

Las "Aes" de la Autoestima. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar.

Un joven que se acepta reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Las "Aes" de la Autoestima. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona.

## 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

también 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.

- distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:
- ◊ Hipergeneralización.
  - ◊ Designación global.
  - ◊ Filtrado.
  - ◊ Pensamiento polarizado o absolutista.
  - ◊ Autoacusación.
  - ◊ Personalización
  - ◊ Falacias del control

## Factores afectivos.

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

Además, es justo anotar que las emociones y los afectos están involucrados en la concepción de uno mismo.

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión. Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida

El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión. Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida

# UNIDAD II

## Factores 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

El autoconcepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de la personalidad, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales en todos los aspectos de la vida.

el autoconcepto se construye y se desarrolla, es decir, va cambiando siempre, pero lo importante es comprender su trascendencia en la vida.

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.

8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

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

La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares.

la

motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea dependen en buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos.

Y

fracasos anteriores dando, por ende, un autoconcepto de eficiencia y favoreciendo con ello la autoestima” Hernández Madrigal.

El término motivación se deriva del verbo latino moveré, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción”

Entonces, podemos decir que la motivación es la energía que hace que busquemos la satisfacción de las necesidades, dependiendo de la expectativa de logro formada con la experiencia.

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

Lo interesante es que la prioridad de unas necesidades u otras depende de ciertas condiciones, en especial de la satisfacción del nivel anterior, según

la

autor más reconocido y mencionado en los textos (Abraham Maslow), a continuación, encontrarás con más detalle a qué se refieren los diferentes niveles.

En tanto que el ser humano no tenga cubiertas las necesidades básicas para la supervivencia, difícilmente pensará en otra cosa que no sea, comer, beber, dormir, cubrirse del frío o el calor o tener un techo.

Seguridad: Éstas son las necesidades que se refieren a la seguridad personal, en donde se cumpla con el objetivo de conservar la integridad física y emocional.

De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades.

Sociales. Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación.

## Valores personales para cuidar y perfeccionar.

Los valores personales son fundamentales a la hora de perfeccionar nuestra imagen. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Cortesía y buena educación
- Dominio de sí mismo
- Serenidad

- Saber escuchar
- La comprensión
- Discreción

- Sencillez: Denota respeto y reconocimiento.
- Concisión: Importancia al tiempo ajeno.
- Optimismo: Transmite ánimo y motivación a los que se relacionan con usted.

- Puntualidad: Demuestra consideración hacia las demás personas.
- Amabilidad y cordialidad: Denotan buena educación y hacen a la persona más atractiva.

son aspectos muy importantes para lograr convivir en un ambiente motivador en el campo laboral y social.

# UNIDAD II

## Perfil profesional.

El concepto de perfil profesional tiene cada vez más difusión y se emplea en el ámbito de la educación y de las organizaciones

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

Se pueden encontrar en la literatura definiciones de perfil profesional que hacen hincapié estrictamente en la formación de profesionales

y

en el diseño curricular, también pueden encontrarse definiciones que ponen el foco en el tipo de tareas que un sujeto potencialmente pueda realizar o en las competencias y habilidades que posee.

Diversos autores han profundizado recientemente en las formaciones que surgen de la propia situación de trabajo, que se refiere a la adquisición de saberes laborales por la vía de interacciones didácticas entre trabajadores, o de los trabajadores con su objeto de trabajo.

## 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

coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales, y de la pertenencia a asociaciones profesionales

Y coincidentes, de la formación profesional y las experiencias vocacionales, y de la pertenencia a asociaciones profesionales

La profesión y el trabajo son factores de identidad individual y social. Generalmente forman parte importante de la vida de las personas. Además de convertirse en el principal modo de mantenerse económicamente, la profesión aporta prestigio social y realización personal

Relación entre identidad personal y vida profesional

Esto se consigue cuando el profesional se plantea de forma radical su relación con el tiempo y con ello "orienta su proyecto de vida personal, su vida familiar, su compromiso ciudadano y su carrera profesional". El profesional, al hacer su actividad, se hace a sí mismo; su identidad personal no se entendería sin su identidad profesional

Desajustes en la identidad profesional

la aceleración de los cambios científicos y tecnológicos está provocando desempleo y necesidad de recalificación; y esto está dando lugar a desajustes de la identidad profesional que obligan a reflexionar en torno a la formación.

## 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.

es

importante señalar que existen diferentes modelos de desarrollo profesional y que la literatura de investigación no se pone de acuerdo sobre cuál es el mejor.

1. Modelos de ciclo de vida. Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión

2. Modelos basados en la organización. También sostienen que las profesiones pasan por varias fases, sin embargo, afirman que el desarrollo profesional implica aprendizaje de los trabajadores.

3. Modelo del patrón de dirección. Describe cómo contemplan las personas su profesión; cómo deciden sobre la rapidez con que quieren avanzar por las etapas profesionales y en qué punto desean regresar a una fase anterior.

## Sistemas de desarrollo profesional

Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades. — Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa. — Identifican objetivos profesionales. — Diseñan planes de acción para alcanzar dichos objetivos

Los sistemas de planificación profesional benefician tanto a los trabajadores como a la empresa. A los primeros les ayudan a descubrir sus intereses y habilidades y a aumentar su satisfacción gracias a la posibilidad de identificar y trasladarse a los puestos más coherentes con sus objetivos y planes.

planificación profesional reduce el tiempo necesario para cubrir los puestos vacantes, ayuda en la planificación (preparación de los trabajadores para las vacantes derivadas de renovación o jubilación).

# BIBLIOGRAFÍA

[https://plataformaeducativauds.com.mx](https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php)  
[/alSelRecurso.php](https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php)