



UDS
Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno (a): Nancy del Carmen Valencia Hernández

Nombre del tema: unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes y unidad 2. Proyección personal y profesional, "completas".

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 8° "C"

Pichucalco, Chiapas. 18 de Marzo del 2025

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

¿Cómo se forma la imagen?

La importancia de la imagen desde la óptica de la integralidad y convertirla en un recurso para su propio beneficio, en una herramienta de gran valor que pueda llevar al individuo por un camino de éxito como resultado de la gestión de su proyecto de vida.

Esta

Percepción de acuerdo a la realidad y el mapa de creencias del individuo, va a generar una reacción positiva o negativa: Lo que hace el cerebro es armar un juicio de valor: "Acepto" o "No acepto", decodifica esos estímulos para construir una opinión de la otra persona.

Como

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.

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

Es

Percepción: se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como: La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

Proyección: es la manifestación externa de está proyectando algo con la imagen confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.

Elemento Diferenciador: es lo que permite destacar entre varias personas, quizá con la misma profesión u oficio, se debe procurar una imagen diferente, porque se presenta una actitud, un comportamiento, unas cualidades que lo hacen diferente de los demás.

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.

"La primera impresión es la que cuenta"

Cuide su 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.

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.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

Imagen Física o Corporal: Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. Eje: ropa, accesorio entre otros.

Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior identificar objetivos, fortalezas y debilidades, construir la imagen que se quiere proyectar.

Esta

La imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen se relaciona con la forma en que se comunican los mensajes, incluyendo la redacción y el uso correcto del lenguaje.

La 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, se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal

Para

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a condiciones físicas: apariencia exterior, la voz, el tono y su modulación, gestos e indumentaria.

Como

La importancia del aspecto no debe limitarse al aspecto físico, ya que una mente cultivada y valores excepcionales son igualmente importantes para una presentación integral.

Que ayudan a

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública (que abarca la identidad /imagen/ reputación corporativa/ organizacional etc.).

Se refiere al manejo de la proyección de la identidad personal en un ámbito laboral.

Es

Evidente que las actitudes y comportamientos de las personas que trabajan en una organización impacten en la imagen global que ésta proyecta.

Concepto de imagen profesional

Es la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica.

Esta

Identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

El valor de tu imagen personal 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

Abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Actitud y Comportamiento

- La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía (a lo que algunos podrían llamar “vibra”), mientras que el segundo tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos profesionales (saludos, reuniones de trabajo, comidas, presentaciones y demás).

- Discurso. En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito. también a las características paralingüísticas (pronunciación, dicción, modulación, tono, acento, volumen y timbre).
- Vestimenta. Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia.

Recomendación general

Es que tengas presente que la vestimenta es una herramienta de comunicación no verbal, habla de vos te lo propongas o no, teniendo en cuenta lo anterior lo mejor que podés hacer es vestirte con intención.

Como

Cuidado personal

- ✓ Higiene personal que incluye el cuidado del cabello y las uñas entró aspectos, es fundamental para proyectar una imagen profesional.
- ✓ Prestar atención a los detalles, como el largo de la ropa y la limpieza s los zapatos, reflejo el compromiso con el trabajo.

Igual

Elementos que debemos evitar

- ❖ Uso de ropa con escotes o transparencia.
- ❖ Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla), uso de mahones o leggings. Uso de t-shirts,
- ❖ camisas playeras o de material promocional.
- ❖ Accesorios llamativos.
- ❖ Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.
- ❖ Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo.
- ❖ Uso de bolsos u artículos promocionales.

Una imagen profesional en tiempos de home office

A pesar de que adaptarnos a cambios exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, el optimismo resulta clave para superar los retos Cuando las contingencias se presentan nos obligan a cambiar muchos de nuestros hábitos y rutinas, de manera imprevista, volviendo necesaria una adaptación rápida a las nuevas circunstancias.

Debemos

Evitar pasar todo el día en pijama y desaliñados, ya que incluso este tipo de detalles tiene un efecto psicológico que impacta en la productividad laboral.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Buena postura

mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, es una parte importante de su salud a largo plazo.

Definición de postura

Se refiere a como se mantiene o sostiene el cuerpo, ya sea en movimiento o en reposo.

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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud.

Andar encorvado o agachado puede:

- ✓ Desalinear su sistema musculoesquelético.
- ✓ Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- ✓ Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- ✓ Disminuir su flexibilidad.
- ✓ Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- ✓ Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- ✓ Hacer más difícil digerir la comida.
- ✓ Dificultar la respiración.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- No cruce las piernas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.
- Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados.

¿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.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

La imagen corporal

Según Moller y Heyerdahl, todo depende de la manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea, de nuestros puntos de vista en los análisis que realizamos de las realidades propias y de las ajenas.

También

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada

Definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual.

Un

cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

La Imagen Ideal

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a “lo que debes ser”.

¿Y cómo se formó?

Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti.

Igual

Es posible que hayas “creado” una imagen ideal de la nada y la hayas inventado para evadirte de heridas emocionales sin resolver.

La Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

Puedes

Lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico.

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas.
2. La Imagen proyectada no es mala.
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico.
4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida.
5. En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres.
6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos
7. Sé flexible con los “resultados negativos” Son sólo eso.

8. Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio.

¿Cómo es? ¿Qué fortalezas tiene?

¿Cómo ha llegado hasta ahí?

¿Cuáles son los siguientes pasos?

9. Experimenta el diseño de tu Nueva Imagen Real:

Por dentro: en cómo te hablas a ti mismo.

Por fuera: expresando un Estilo coherente con tu momento actual v tus descubrimientos.

Proyección personal y profesional, "completas"

Conocimiento de sí mismo

Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

autoconcepto

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

Análisis de los factores relacionados con el

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, en grados variables a su identidad única".

Analicemos que quiere decirnos este autor (Herrera y cols., s/f).

- ✚ Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- ✚ 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: están plagados de sentimientos y dirigidos sólo al individuo mismo.
- ✚ En grados variables: el autoconcepto cambia de un momento de vida a otro.

También

A lo largo de la vida, según Mack y Ablon existen cinco fases por las que todos pasamos:

Etapas

1. Infancia
2. Niñez temprana
3. preescolar
4. Primaria
5. Adolescencia

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.

Como

Las "Aes" de la Autoestima: es un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Es

La aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos.

y

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Proyección personal y profesional, "completas"

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

A continuación

Sugerimos un fácil esquema de tres fases:

Afirmación recibida: Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia: A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros;

- ❖ Pensar positiva y realistamente.
- ❖ Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos.
- ❖ Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Afirmación compartida: Si afirmamos genuinamente a los demás, ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, reconociendo sus méritos, haciéndoles llegar críticas constructivas y alabanzas auténticas, haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos.

Dimensiones de la Autoestima

Dimensión física: es un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud.

Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

Dimensión social: a capacidad para establecer relaciones sociales en general, y con personas del sexo opuesto en particular, es también parte de esta dimensión de la autoestima.

Dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción.

Dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

Proyección personal y profesional, "completas"

Asertividad

Define la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.

También

Las Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- ✚ Independiente, con iniciativa, espontánea.
- ✚ Orgullosa de sus logros.
- ✚ Responsable, comprometida.
- ✚ Tolerante a las frustraciones.
- ✚ Entusiasta, asume retos y desafíos.
- ✚ Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

Las Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- ✚ Apática, temerosa, angustiada.
- ✚ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- ✚ Insegura, sin iniciativa.
- ✚ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- ✚ Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- ✚ Desconfía de sí mismo y de los demás.

¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

Cada empresario puede tener diversas formas para desarrollar la autoestima de ellos; dependerá de su personalidad, de las características del grupo y del tiempo de que disponga.

En

Las siguientes líneas se ofrecen algunas pautas:

- ❖ Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa.
- ❖ Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores; cuando no sea así, es conveniente explicarles asertivamente lo que se espera que hagan.
- ❖ Centrarse en lo positivo, señalar tanto lo bueno como lo malo, pero resaltando lo bueno como base para indicar lo que debe ser mejorado.
- ❖ Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo, en base a una elevada dosis de compromiso con la empresa.
- ❖ Mostrar confianza en los trabajadores, en sus habilidades para resolver problemas en diversas situaciones, motivándolos a encontrar soluciones adecuadas y creativas.
- ❖ Propiciar sentimientos de satisfacción respecto a su nombre, familia, lugar de nacimiento, cultura, y otros.
- ❖ Erradicar toda forma de trato discriminatorio, especialmente el referido al color de la piel, estatura y características físicas, origen racial, sexo, etc.
- ❖ Tener cuidado de no utilizar un lenguaje peyorativo o discriminatorio.

Proyección personal y profesional, "completas"

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.

Existen

Distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

- ✓ Hipergeneralización.
- ✓ Designación global.
- ✓ Filtrado.
- ✓ Pensamiento polarizado o absolutista.
- ✓ Autoacusación.
- ✓ Lectura del pensamiento.
- ✓ Falacias del control.
 - ❖ Locus de control interno
 - ❖ Locus de control externo

La autoeficacia

Se refiere a las valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza que se tenga para ejecutar eficazmente alguna actividad, también representa hasta qué punto crees que puedes alcanzar las metas personales.

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.

Definir

El Afecto: Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás" (Caballo, 1995).

Todos

Pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida. ¿Te imaginas si todo el tiempo te sintieras igual?, la vida sería muy aburrida.

Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

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.

Para aumentar el autoconcepto hay que tener conductas asertivas (Carballo.V1995)

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.

Proyección personal y profesional, "completas"

Continuando

6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, 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

Autoestima, sentido de éxito, reto, fantasía y diversidad entre otros, son considerados como motivadores positivos para que los novicios cambien sus prioridades, generando una nueva visión personal sobre el aprendizaje.

Se define

Motivación se deriva del verbo latino moveré, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción".

Así

La motivación es intermitente y cambia de acuerdo a la actividad, así, hay tareas o circunstancias que generan que se actúe o se piense.

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

Hay un autor clave para entender qué tipo de necesidades tienes, lo interesante es que estas necesidades son universales, es decir, no importa tu raza, posición económica, ni nacionalidad.

Según

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

Son

Básicas. Necesidades fisiológicas. 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, además del aseguramiento de las necesidades básicas, como el trabajo que permite obtener los medios para satisfacerlas.

Sociales. Las necesidades sociales son las de asociación o aceptación. Del ser humano se dice que es social en su origen, pues desde que nace requiere del cuidado y atención de los demás, y aprende, de observar a otros, algunas de las conductas básicas.

Proyección personal y profesional, "completas"

De Prestigio: Conforme vamos alcanzando la satisfacción de las anteriores necesidades, volteamos a ver qué tanto nos estimamos o somos estimados por los demás.

De autorrealización. Según Maslow, este es el nivel más alto que los seres humanos podemos alcanzar en la satisfacción de las necesidades, y supone que todas las anteriores ya han sido cubiertas, por lo que puede pensarse en el deseo de superación de las propias capacidades.

y

Retos: A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores.

También

Enfrentar riesgos puede generar miedos (Aguilar Kubli y Jáuregui Covarrubias, 1998)

- ❖ Aceptar el miedo y correr el riesgo que implica el ponerse una meta.
- ❖ Incrementar gradualmente el nivel de confianza, aceptando riesgos pequeños y ganando "batallas" pequeñas.
- ❖ Anticiparse al temor, preguntándose ¿qué es lo peor que puede pasar si tomo este riesgo?

Metas: Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser.

Puede

ser de:

- ❖ Corto plazo.
- ❖ Mediano plazo.
- ❖ Largo plazo.

Valores personales a cuidar y perfeccionar

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

- ✓ Cortesía y buena educación: Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.
- ✓ Dominio de sí mismo: Nuestro temperamento influye, considerablemente, en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto 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.
- ✓ Saber escuchar: Para mantener una buena comunicación con nuestro interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación o introducir otros temas sin dejar terminar frases a la persona que conversa.
- ✓ La comprensión: Es pasar por alto las equivocaciones ajenas, de tal forma que no se les de mucha importancia y encontrar, en forma acertada, alguna explicación airosa para despejar diversas situaciones difíciles.
- ✓ Discreción: No revelar a quien no se debe asuntos que se conocen por la profesión o situación en la que uno se pueda encontrar es una cualidad que no tiene precio.

También

Existen otros valores que nos ayudan a consolidar nuestra imagen:

- ❖ Sencillez.
- ❖ Concisión.
- ❖ Optimismo.
- ❖ Puntualidad.
- ❖ Amabilidad y cordialidad.

Proyección personal y profesional, "completas"

Perfil profesional

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

Según

José Antonio Arnaz (1981,1996), el perfil profesional es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Así

Propone los componentes mínimos que debe contener el perfil del egresado:

- 1) La especificación de las áreas generales de conocimiento en las cuales deberá adquirir dominio el profesional; 2) la descripción de las tareas, actividades, acciones, etc., que deberá realizar en dichas áreas.; 3) la delimitación de valores y actitudes adquiridas necesarias para su buen desempeño como profesional; y 4) el listado de las destrezas que tiene que desarrollar.

Definiciones de los autores

Frida Díaz-Barriga (1999) describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

Raquel Glazman y María de Ibarrola (1978) definen la noción de práctica profesional que incluye la determinación de las actividades propias de las carreras que se dictan en el nivel universitario.

Identidad Profesional

Julia Evetts (2003: 32):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.

Además

Realizar el mismo trabajo crea intereses intelectuales, sociales y económicos comunes. Esto se da también en el periodo de la formación profesional (Hortal, 2002).

Relación entre identidad personal y vida profesional

Agustín Domingo Moratalla (2010: 97-98) coincide con los autores antes citados en la estrecha relación entre identidad personal y vida profesional: "Los nuevos contextos económicos, políticos y sociales plantean de forma radicalmente nueva la relación entre identidad personal y vida profesional, entre la unidad narrativa del proyecto de vida y la diversidad de ocupaciones que constituyen un medio de vida".

Igual

Desajustes en la identidad profesional

Para Juan Manuel Cobo (2002), 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.

Por ello, los principios de la ética profesional de nivel general son tan importantes, porque puede haber cambios significativos en la trayectoria profesional de los individuos.

Proyección personal y profesional, "completas"

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.

A Continuación

Se presentan tres clases de modelos:

1. Modelos de ciclo de vida (Blake, 1997).
2. Modelos basados en la organización (Pineda, 1995).
3. Modelo del patrón de dirección (Driver, 1992).

Un

Buen ejemplo son los asesores de dirección que trabajan en el proyecto de una empresa durante varios años y, cuando está terminado, se trasladan a otra compañía con un proyecto completamente distinto.

Sistemas de desarrollo profesional

La planificación del desarrollo profesional es el proceso por el que las personas (Feldman, 1998): — 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 (Russell, 1991).

Desde

La perspectiva de la empresa, la 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), identifica empleados con talento directivo y proporciona a todos los trabajadores la oportunidad de descubrir sus metas profesionales y desarrollar planes para alcanzarlas.

REREFENCIA BIBLIOGRAFICA

https://filestorage.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/03/GPCtMwbuFgchQd3tKFqi-LC-LEN805_PROYECCION_PROFESIONAL.pdf