



Cuadro conceptual

Nombre del alumno (a): Nancy Del Carmen Pérez García

Nombre del tema: Cuadro conceptual de la unidad I y II

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Nombre del Profesor: Beatriz Adriana Méndez González

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES



¿CÓMO SE FORMA LA IMAGEN?

• La imagen no es solo apariencia física, sino un conjunto de percepciones, proyección y comunicación. Se forma a través de la percepción visual, interpretada por el cerebro.

IMAGEN PERSONAL

La imagen personal abarca el aspecto físico, la vestimenta, la postura, los gestos, la voz y la educación. Refleja la personalidad y afecta la seguridad y autoestima de una persona.



IMAGEN PROFESIONAL

• Es la percepción que se tiene de una persona en su ámbito laboral. Implica proyectar credibilidad, confianza y profesionalismo.

Factores claves

PERCEPCIÓN

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".

TIPOS DE IMAGEN

- Imagen privada: Cómo una persona se muestra en su entorno íntimo.
- Imagen pública: La percepción que los demás tienen sobre alguien en entornos sociales y profesionales.

ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

- Imagen física o corporal: Vestimenta, aseo, accesorios.
- Imagen interna: Autoestima, confianza, actitud.
- Imagen verbal: Cómo se expresa una persona, ortografía, dicción.
- Imagen no verbal: Postura, gestos, expresión facial.

CONCEPTO

• Manejo estratégico de la identidad personal dentro del ámbito laboral. Se basa en actitud, comportamiento, vestimenta y comunicación.

EL VALOR DE LA IMAGEN

La imagen personal impacta directamente en el crecimiento profesional. Según estudios, el 93% de la impresión inicial se basa en imagen y lenguaje no verbal.

DIFERENCIACIÓN

Es todo aquello que nos distingue de los demás.

COMUNICACIÓN

Esta comunicación puede ser tanto verbal como no verbal.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA

- Coherencia entre apariencia, voz, gestos e indumentaria.
- Evitar descuido en higiene y presentación.
- Expresar seguridad y educación en todas las interacciones.

FACTORES DE PROYECCIÓN

- Identidad profesional: Conocimientos, habilidades y competencias.
- Actitud y comportamiento: Energía y presencia en el ámbito laboral.
- Discurso: Lenguaje adecuado, gramática correcta.
- Vestimenta: Coherente con el rol y aspiraciones profesionales.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

ACTITUD Y COMPORTAMIENTO

• La imagen no es solo apariencia física, sino un conjunto de percepciones, proyección y comunicación. Se forma a través de la percepción visual, interpretada por el cerebro.

Diferencia

ACTITUD

primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía (a lo que algunos podrían llamar "vibra")



COMPORTAMIENTO

Por otro lado, el segundo aspecto está relacionado con las decisiones y acciones a tomar en determinadas situaciones o contextos, así como con el conocimiento y la aplicación efectiva de los protocolos profesionales, como saludos, reuniones de trabajo, comidas, presentaciones, entre otros.

RECOMENDACIÓN GENERAL

Debes recordar que la vestimenta es una forma de comunicación no verbal que transmite un mensaje sobre ti, quieras o no. Por ello, lo más recomendable es elegir tu ropa de manera intencional.

CUIDADO PERSONAL

- Mantener una buena higiene personal, incluyendo el cuidado del cabello y las uñas, es esencial para proyectar una imagen profesional.
- Cuidar los detalles, como el largo de la ropa y la limpieza de los zapatos, demuestra compromiso con el trabajo.

ELEMENTOS A EVITAR

- Evitar el uso de ropa con escotes o transparencias.
- No utilizar faldas cortas (por encima de la rodilla), mahones, leggings, t-shirts, camisas playeras o prendas de material promocional.
- Limitar el uso de accesorios llamativos.
- No vestir pantalones cortos, tenis o calzado deportivo.
- Optar por ropa que no sea demasiado ajustada al cuerpo.
- Evitar el uso de bolsos u otros artículos promocionales.

UNA IMAGEN PROFESIONAL EN TIEMPOS DE HOME OFFICE

Aunque adaptarnos a los cambios requiere un proceso natural que implica tiempo y esfuerzo, el optimismo es fundamental para superar los desafíos. Las contingencias, al presentarse de manera inesperada, nos obligan a modificar hábitos y rutinas, haciendo imprescindible una adaptación rápida a las nuevas circunstancias.

DEBEMOS

Es recomendable evitar estar todo el día en pijama o con una apariencia desaliñada, ya que estos detalles pueden influir psicológicamente y afectar la productividad laboral.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

BUENA POSTURA

La postura influye en la salud y en la percepción de seguridad y autoridad. 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.

Tipos de posturas

- Postura dinámica: En movimiento (caminar, correr).
- Postura estática: Al estar de pie o sentado.
- Consejos para mejorar la postura:
 - Mantener la espalda recta.
 - Distribuir el peso en ambos pies.
 - Evitar cruzar las piernas al sentarse.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY SENTADO?

- Adoptar una postura adecuada y tomar descansos con regularidad es esencial. Para ello, es recomendable variar la posición al sentarse, mantener los pies apoyados en el suelo y evitar cruzar las piernas. Asimismo, es importante relajar los hombros, asegurando que formen un ángulo de entre 90 y 120 grados, y garantizar un buen soporte para la espalda, las caderas y los muslos.

¿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.

¿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.



IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

LA IMAGEN CORPORAL

Según Moller y Heyerdahl, nuestra percepción del mundo depende de cómo elijamos o seamos capaces de verlo, así como de los puntos de vista que adoptamos al analizar tanto nuestra propia realidad como la de los demás.

También

El lenguaje corporal está estrechamente vinculado a factores como la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, las particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

La imagen personal y profesional puede definirse como el proceso de transformación física y psicológica que cada individuo aplica en sí mismo para proyectar su identidad de manera auténtica. Este proceso permite generar percepciones positivas en un mundo cada vez más exigente debido a la globalización.

IMAGEN ESPIRITUAL

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

IMAGEN ESPIRITUAL

- son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que
- hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permite
- desenvolvernos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano.

LA IMAGEN IDEAL

Es la representación de lo que aspiras a ser, aunque aún no lo hayas logrado. Está ligada a tus deseos y sueños, así como a aquello que "debes ser". Sin embargo, es importante reconocer que, en muchas ocasiones, priorizamos lo que queremos sobre lo que realmente necesitamos, lo que puede convertirse en una trampa.

DONDE SE FORMA

Su origen se encuentra en tu pasado, en la educación que has recibido y en las expectativas no cumplidas, ya sean propias o impuestas por personas importantes en tu vida. Es como un diario en el que se ha registrado todo aquello que "deberías ser", escrito primero por tu familia y luego por ti mismo.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

LA IMAGEN PROYECTADA

Tu identidad y aspiraciones están influenciadas por tu pasado, la educación recibida y las expectativas propias o de personas cercanas. Es como un diario donde se han registrado lo que "deberías ser", primero por tu familia y luego por ti mismo.

Te avisa

La diferencia entre tu situación actual y tus metas está determinada por tu capacidad de aceptarte incondicionalmente y por la autenticidad que proyectas. Ser consciente de esta distancia, distinguir entre lo que eres y lo que deseas ser, y reconocer tus posibilidades con realismo, facilita que tus objetivos sean más alcanzables.



¿CÓMO ACERCAR LA IMAGEN REAL A LA IDEAL?

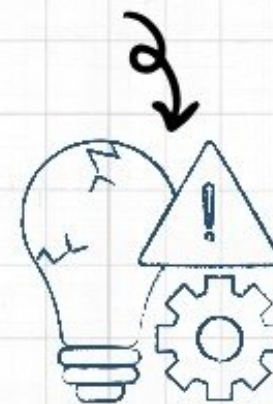
1. Autoconcepto antes que apariencia: Antes de cambiar tu imagen externa, analiza la percepción que tienes de ti mismo. Aceptar tus cualidades e imperfecciones te permite crecer y evolucionar.
2. Valora tu imagen proyectada: No es negativa en sí misma; asegurarte de que esté alineada con tus necesidades y deseos te ayudará a vivir en armonía.
3. Escucha a tu guía interno: Deja que tu voz interior te motive en lugar de criticarte constantemente.
4. Redefine tu historia personal: Ajusta tu narrativa interna de manera amable, permitiéndote tomar decisiones con equilibrio y sin culpa.

5. Sé amable contigo mismo: No necesitas exigencias extremas para crecer; una imagen positiva surge de la autoaceptación y la benevolencia.

6. Acepta tus imperfecciones: En lugar de verlas como obstáculos, considéralas una oportunidad para desarrollar autenticidad y libertad.

7. Aprende de los errores: No te castigues por los resultados negativos, ya que son solo parte del proceso de aprendizaje.

8. Visualiza tu evolución: Representa tu imagen real y tu imagen ideal, identifica sus diferencias y crea una versión intermedia para orientarte hacia tu transformación.



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. Se forma a partir de experiencias, creencias y valores.

Autoestima

La valoración que una persona hace de sí misma.

Implica aceptación personal, autoconocimiento y seguridad.

Factores Cognitivos

Cómo una persona se percibe intelectualmente.

- Distorsiones cognitivas que afectan la autoestima:
- Pensamiento absolutista: Todo o nada.
- Autoacusación: Culparse de todo.

Factores afectivos

- Factores afectivos La autoestima se ve afectada por el estado de ánimo.
- La valoración de uno mismo cambia según emociones y experiencias.

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

La motivación impulsa el desarrollo personal y profesional.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

INTRÍNSECA

Motivación interna basada en metas personales.

EXTRÍNSECA

- Motivación impulsada por recompensas externas.

• 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.

Basado en la teoría de Maslow:

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.

NIVELES

- Necesidades fisiológicas: Alimentación, descanso.
- Seguridad: Salud, estabilidad financiera.
- Afiliación: Relaciones sociales y amorosas.
- Reconocimiento: Logros, autoestima.
- Autorrealización: Desarrollo del potencial máximo
- Retos: A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL, "COMPLETAS"

ENFRENTAR RIESGOS PUEDE GENERAR MIEDOS (AGUILAR KUBLI Y JÁUREGUI COVARRUBIAS, 1998)

Enfrentar riesgos puede generar miedo, pero es clave aceptarlo y avanzar hacia las metas. Construir confianza progresivamente, asumiendo riesgos pequeños y logrando victorias parciales, ayuda a fortalecer la seguridad personal. Además, anticiparse al temor preguntándose sobre las posibles consecuencias permite afrontarlo con mayor claridad.

Metas

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

- Puede ser:
- Corto plazo.
- Mediano plazo.
- Largo plazo.

VALORES PERSONALES A CUIDAR Y PERFECCIONAR.

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

- La imagen personal y profesional se construye a través de valores y actitudes como la cortesía, la educación y el dominio de sí mismo, que reflejan la calidad de vida de una persona. La serenidad permite manejar crisis con equilibrio, mientras que saber escuchar evita interrupciones y demuestra respeto. La comprensión ayuda a corregir errores sin descalificar a los demás, y la discreción genera confianza al evitar divulgar información innecesaria.
- Otros valores esenciales incluyen la sencillez, la concisión, el optimismo, la puntualidad y la amabilidad, los cuales fortalecen las relaciones y crean un ambiente positivo en el ámbito laboral y social.

PERFIL PROFESIONAL.

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

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

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
4) el listado de las destrezas que tiene que desarrollar.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL, "COMPLETAS"

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

- 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.
- 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.

MODELO DE DESARROLLO PROFESIONAL

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

Existen distintos modelos que explican el desarrollo profesional:

1. Modelos de ciclo de vida: Plantean que los trabajadores enfrentan distintas tareas de desarrollo a lo largo de su carrera, pasando por diversas etapas personales y profesionales (Blake, 1997).
2. Modelos basados en la organización: Sostienen que el crecimiento profesional implica aprendizaje continuo, con cambios en actividades y relaciones laborales en cada fase (Pineda, 1995).
3. Modelo del patrón de dirección: Explica cómo las personas gestionan su carrera, ya sea avanzando de manera lineal en un mismo puesto o moviéndose en una trayectoria más flexible y cambiante, como en el caso de consultores que trabajan en distintos proyectos (Driver, 1992).

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.

- 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).

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.