



Mapa Conceptual

Nombre del alumno (a): Denisse Velazquez Morales

Nombre del tema: Unidad I y Unidad II

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 8C

Pichucalco 18 de Marzo 2025

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Conceptos Básicos e Importancia de la Imagen

¿Cómo se forma la imagen?

Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

Esta percepción va a generar una reacción positiva o negativa: "Acepto" o "No acepto".

Concepto de imagen:

Es una representación visual que puede ser percibida por los sentidos, ya sea por medios físicos o digitales.

Sirve como una forma de comunicación que combina elementos gráficos, formas, colores o texturas para transmitir ideas, conceptos, emociones o información específica.

La imagen significa entonces:

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

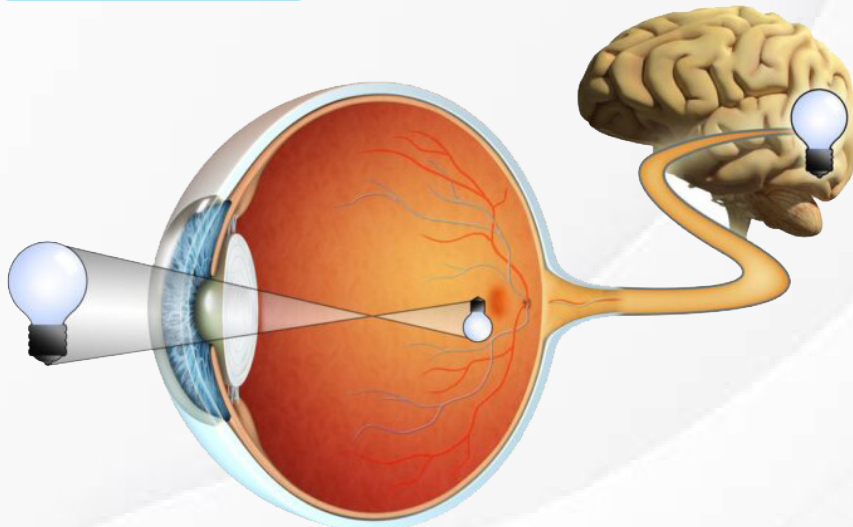


IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Imagen Personal

Imagen Personal
Conjunto de características físicas, atributos y actitudes que proyecta una persona y que los demás perciben.

Es una carta de presentación que expresa la manera de cómo cada persona pretende comunicarse y lo que transmite con su presencia.

La apariencia que construyes es tu tarjeta de presentación principal, tu primer contacto con el mundo exterior, en otras palabras.

Las primeras impresiones cuentan

Tipos de imagen:
Hay dos tipos de imagen:

La imagen privada
Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.
Se comportarse según su criterio, decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado.

La imagen pública
Es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.
Comunicación verbal y no verbal; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral.

Elementos que componen la imagen

- Imagen física o corporal
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

Imagen física:
Todo lo relacionado con la apariencia personal, todo con lo externo.

Imagen verbal:
Buena redacción, sin errores de ortografía, contestar adecuadamente el teléfono.

Imagen no verbal:
El cuerpo constantemente está hablando. Se debe cuidar los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Imagen interna:
Todo lo relacionado con el ser interior, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido.

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal
4 canales de información

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

Las personas son más que un aspecto físico, poseen también valores excepcionales y una mente maravillosa, lo que hace que realmente seamos seres únicos.

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Imagen Profesional

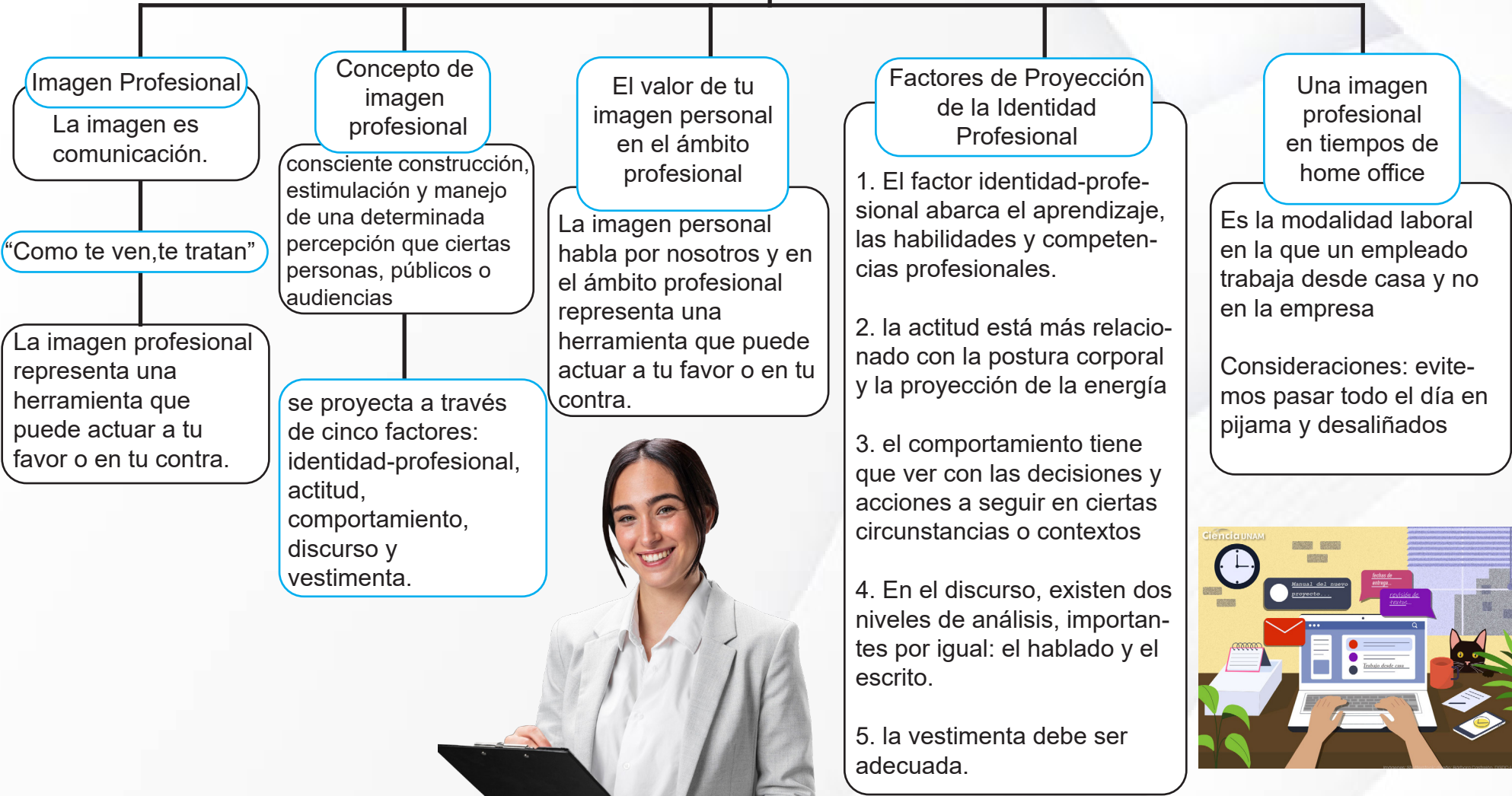


IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Buena postura.

¿Que es?

Una buena postura es parte importante de su salud a largo plazo.

El mantener su cuerpo en la posición correcta

La imagen profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra.

Hay dos tipos:

La Postura Dinámica

Cómo se sostiene al moverse, 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.
- 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.

El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo
- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruce las piernas

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

La imagen corporal.

La Imagen Corporal
Es la percepción, el conocimiento y el sentir de cada persona respecto a su propio cuerpo.

Cuerpo (tamaño, tipo y forma) y cómo nos sentimos respecto de él, cómo lo evaluamos y las decisiones que tomamos respecto de él.



El lenguaje corporal
Es la forma más importante de la comunicación no verbal, ya que la expresión facial, los gestos y la postura corporal son la expresión más inmediata de nuestros sentimientos.

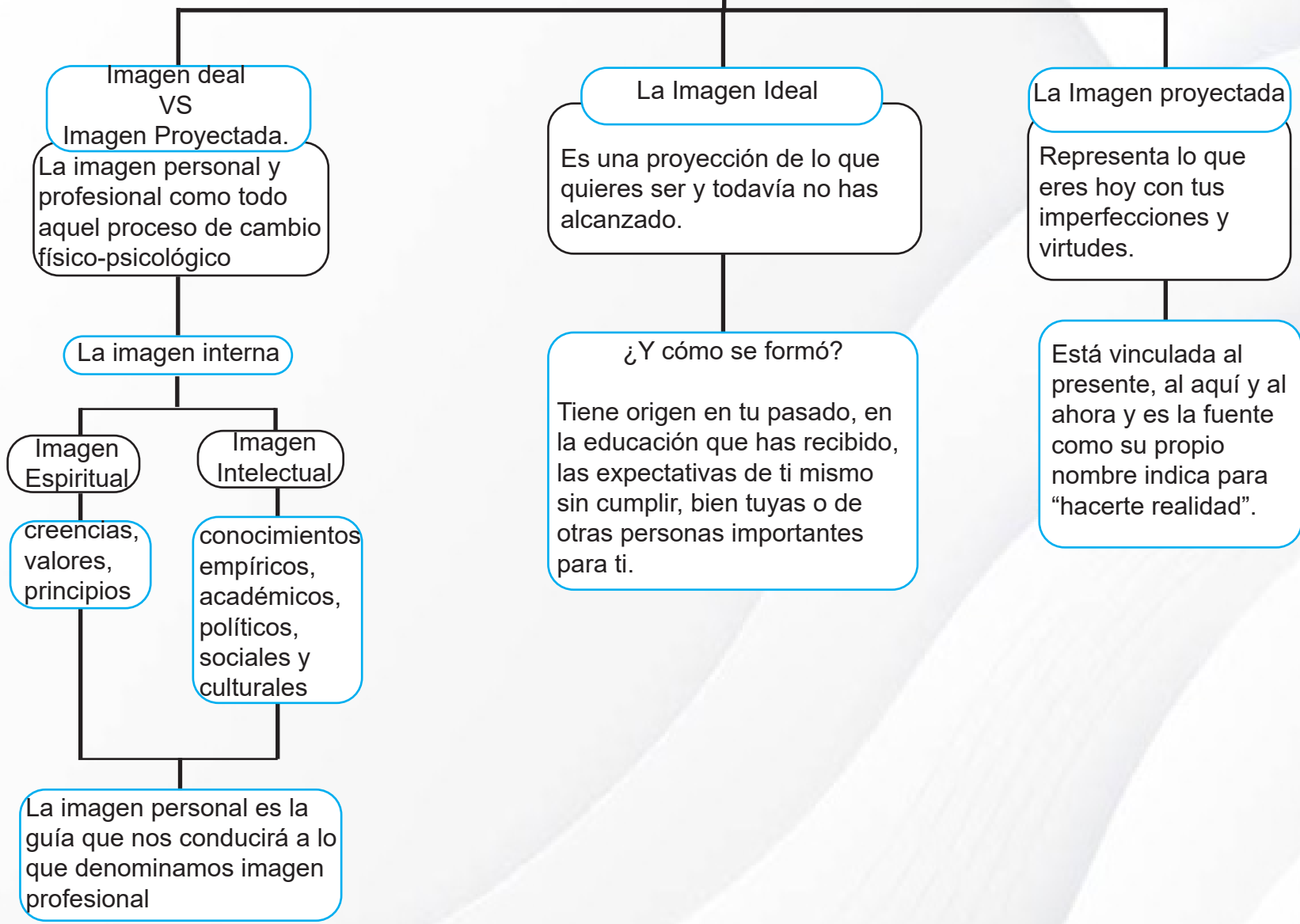
Moller y Hegedahl se observan la relación entre el lenguaje corporal y la interpretación que de él
Voz, Habla, Expresión facial, Contacto visual, Movimientos corporales.



- 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.
 - Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.
 - Técnica.
 - Área geográfica.

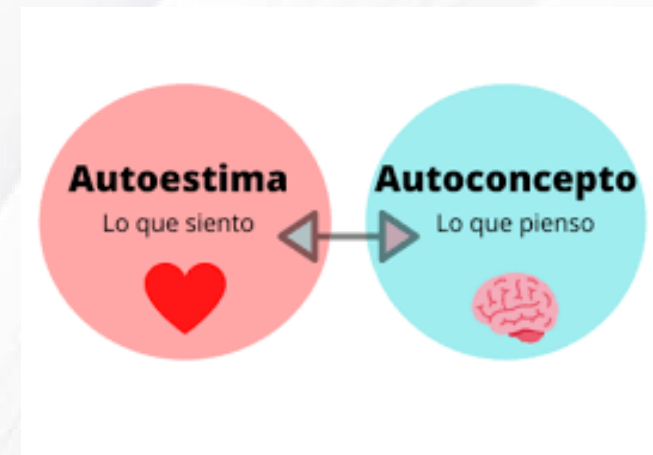
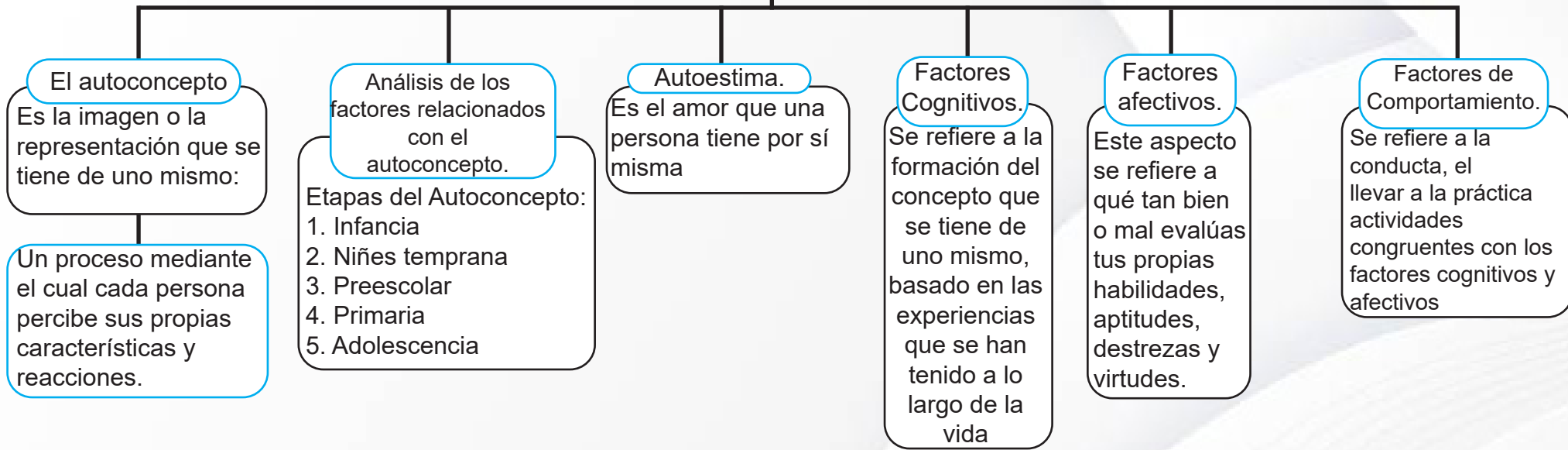
IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

Imagen ideal vs. Imagen proyectada.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Conocimiento de sí mismo.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Análisis de la motivación como un factor de logro

¿Que es?

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

Motivación:

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.

Proceso:

Es un proceso que inicia, guía y mantiene la conducta hacia un objetivo.

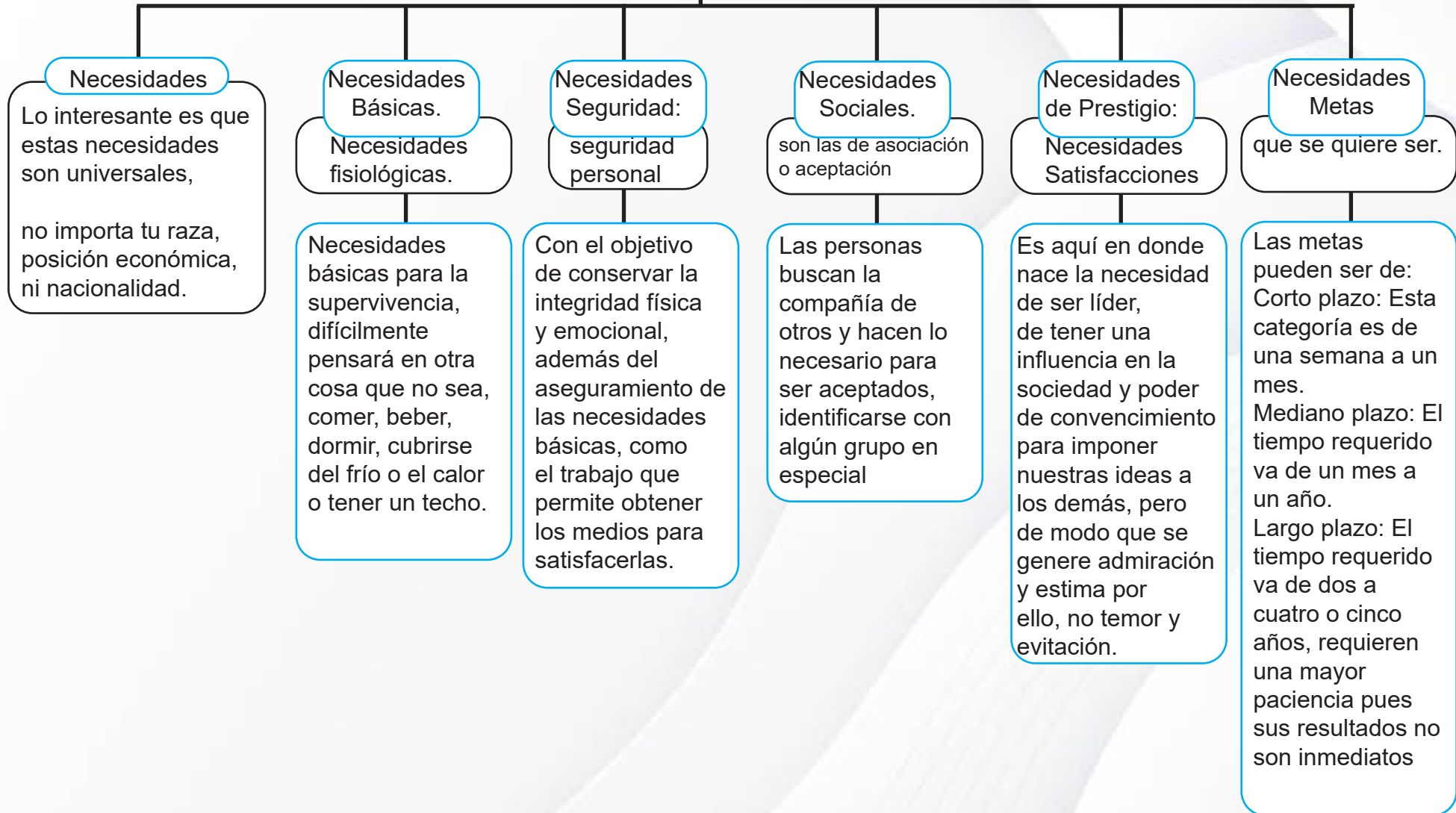
Cómo mantener la motivación:

- Establecer metas claras y realistas: Ayuda a tener un objetivo a seguir.
- Crear hábitos: Convertir las acciones en hábitos facilita la perseverancia.
- Celebrar los logros: Reconocer los avances motiva a seguir adelante.
- Rodearte de personas motivadas: El entorno social influye en la motivación.
- Confiar en ti mismo: La autoconfianza es fundamental para alcanzar las metas.



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

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



PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Valores personales a cuidar y perfeccionar.

Cortesía y buena educación

Son fiel reflejo de la calidad de vida de una persona. Cuando nos dirigimos al otro con amabilidad y educación, generalmente vamos a recibir la misma respuesta.

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:

Imagen de paz mental y espiritual

Transmitir serenidad en situaciones de crisis puede contribuir a encontrar mejores soluciones. Siempre, en todo momento, es aconsejable demostrar nuestra educación y templanza.

Saber escuchar

buna comunicación

Se debe evitar interrumpir continuamente la conversación o introducir otros temas sin dejar terminar frases a la persona que conversa.

Esto demuestra descortesía y hace que transmitamos una imagen muy inadecuada.

Discreción:

Guardar secretos

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.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Perfil profesional.

¿Que es?

Es un concepto que puede interpretarse con facilidad, intuitivamente, y se utiliza de manera flexible (Arnaz, 1981).

Según José Antonio Arnaz (1981,1996)

Es una descripción de las características que se requieren del profesional para abarcar y solucionar las necesidades sociales.

Un individuo se constituirá como profesional después de haber participado en el sistema de instrucción

Frida Díaz-Barriga (1999)

Describe el perfil profesional como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que delimitan el ejercicio profesional.

El perfil profesional se elabora luego de haber establecido los fundamentos del proceso curricular y forma parte de un proceso, es una etapa dentro de la Metodología de Diseño Curricular.

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.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Identidad Profesional

Julia Evetts
(2003: 32):

La identidad común es producida y reproducida mediante la socialización ocupacional y profesional a través de trayectorias educativas compartidas y coincidentes, de la formación profesional

Juan Manuel Cobo
(2003: 263-264)

El profesional que ejerce su profesión correctamente es una persona:

Que con el ejercicio de su profesión está haciendo o procurando a otros el bien propio de su actividad profesional y que, por lo mismo, puede experimentar la satisfacción que acompaña a la experiencia de hacer el bien a los demás; que puede experimentar, asimismo, la satisfacción del deber cumplido

Agustín Domingo
Moratalla (2010: 97-98)

“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”.

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Modelo de desarrollo profesional

1. Modelos de ciclo de vida.

Indican que los trabajadores hacen frente a tareas de desarrollo en el transcurso de su profesión; pasan por distintas etapas personales o profesionales (Blake, 1997).

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 para realizar tareas definitivas.

Cada etapa supone cambios en las actividades y en las relaciones con compañeros y jefes (Pineda, 1995).

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 (Driver, 1992).

PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Sistemas de desarrollo profesional

(Feldman, 1998):

Toman conciencia de sus intereses, valores, fortalezas y debilidades.

Obtienen información sobre oportunidades laborales dentro de la empresa.

Identifican objetivos profesionales.

Modelos de desarrollo profesional

- Ayudan a comprender la trayectoria profesional, objetivos y desafíos
- Identificar fortalezas, intereses, valores y motivaciones
- Identificar oportunidades y barreras

Planes de desarrollo profesional

- Son esquemas personalizados para cada trabajador
- Se basan en las metas personales y necesidades de la empresa
- Ayudan a crear un camino claro para alcanzar posiciones más altas
- Permiten a la empresa identificar y desarrollar el potencial de su fuerza laboral

(Russell, 1991).

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.

Referencia Bibliografica

1. CESUR. (s.f.). Obtenido de <https://www.cesurformacion.com/blog/que-es-la-imagen-personal#:~:text=La%20imagen%20personal%20es%20el,que%20transmite%20con%20su%20presencia>.
2. IONOS. (s.f.). Obtenido de <https://www.ionos.mx/startupguide/productividad/lenguaje-corporal/>
3. LinkedIn. (s.f.). Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/imagen-profesional-m%C3%A1s-all%C3%A1-de-la-apariencia-asesor%C3%ADa-de-imagen-zjh1f#:~:text=La%20Imagen%20Profesional%20es%20el,%C3%A9xito%20en%20el%20%C3%A1mbito%20laboral>.
4. MedlinePlus. (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>
5. Promethea. (s.f.). Obtenido de <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>
6. UDS. (s.f.). Obtenido de Antologia UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/clase.php>