



Mapa conceptual

Nombre del alumno (a): Fabiola López López

Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez Gonzales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

Pichucalco Chiapas / 22 de enero del 2025

Imagen y desarrollo de sus componentes

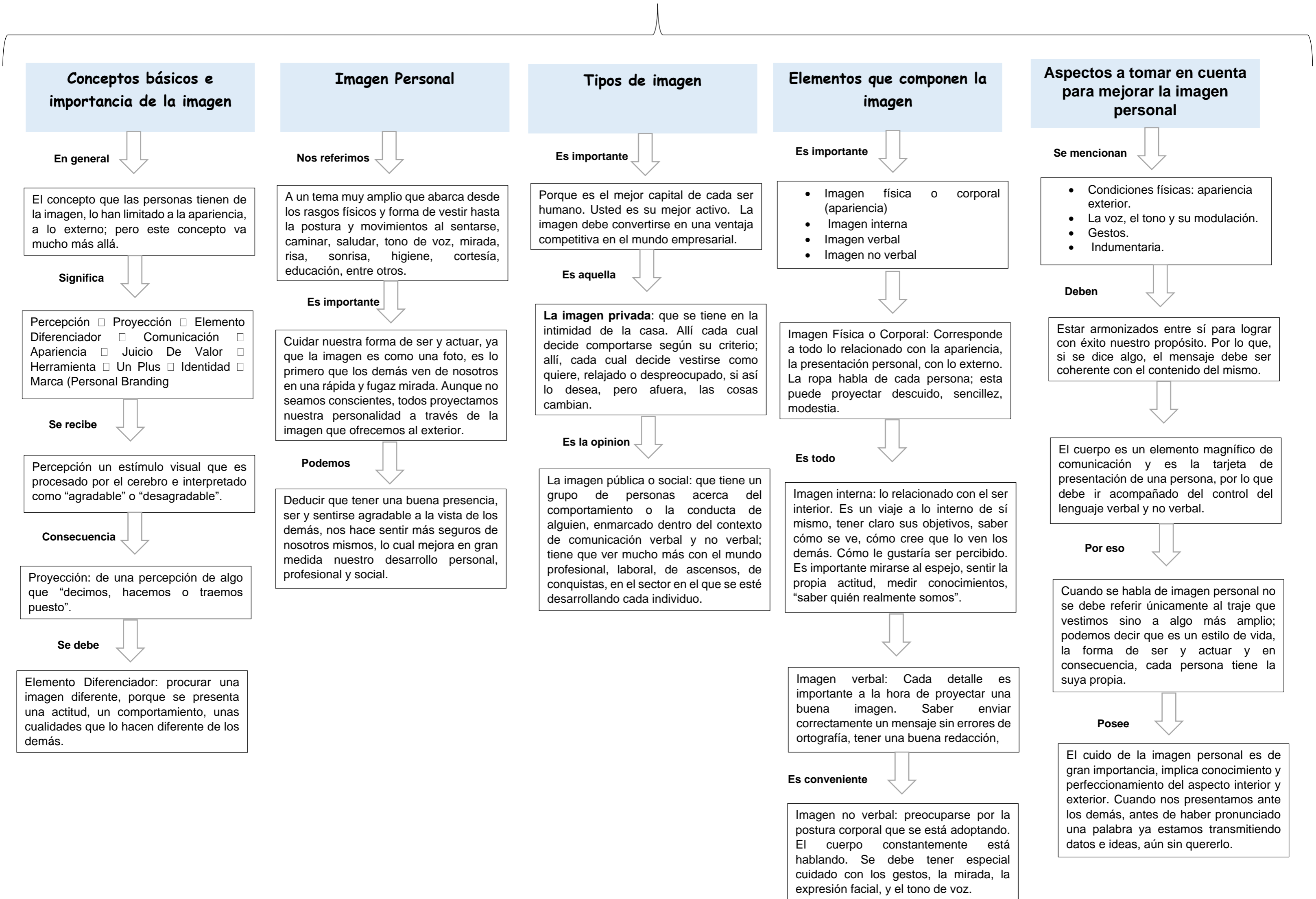


Imagen y desarrollo de sus componentes

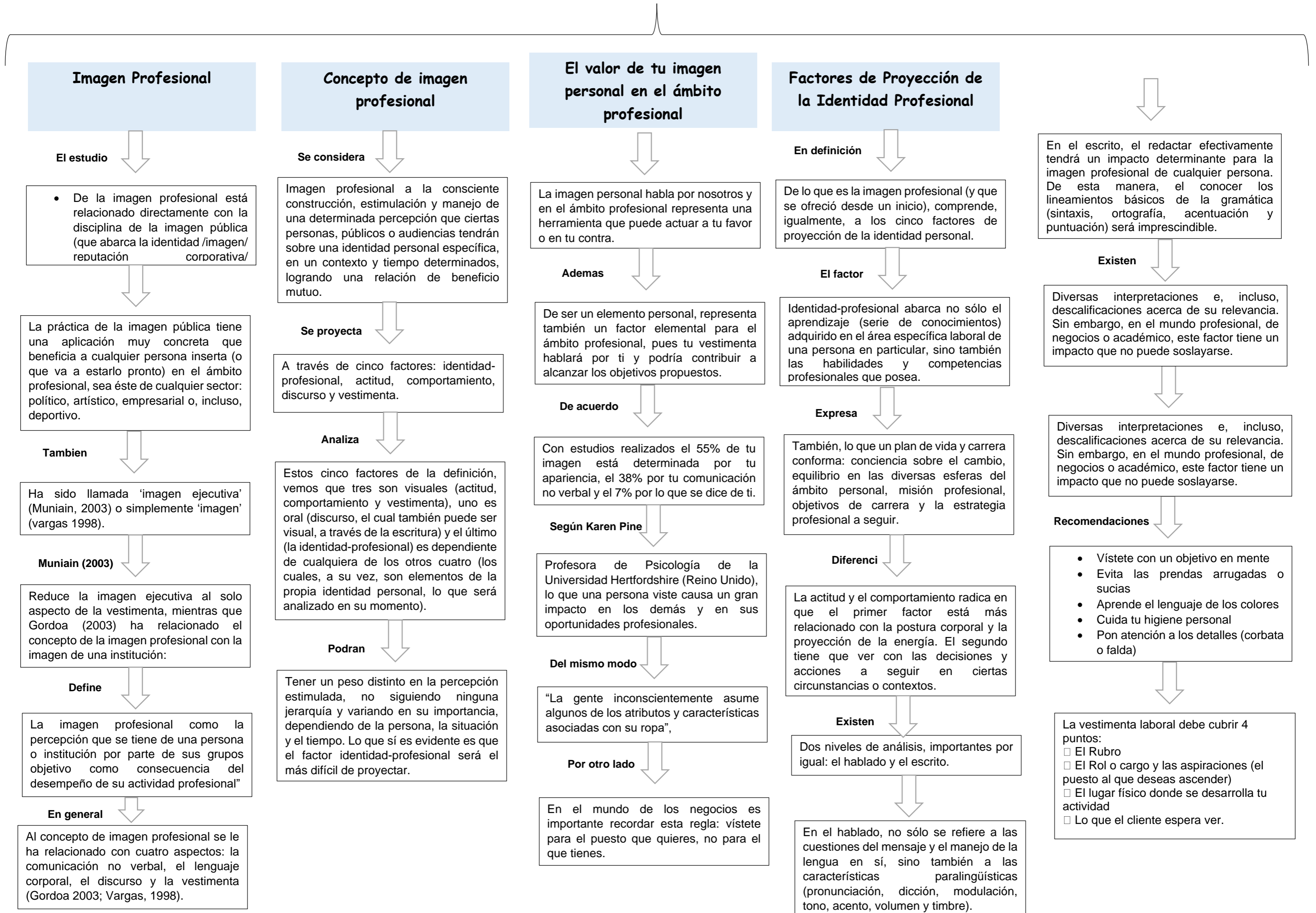
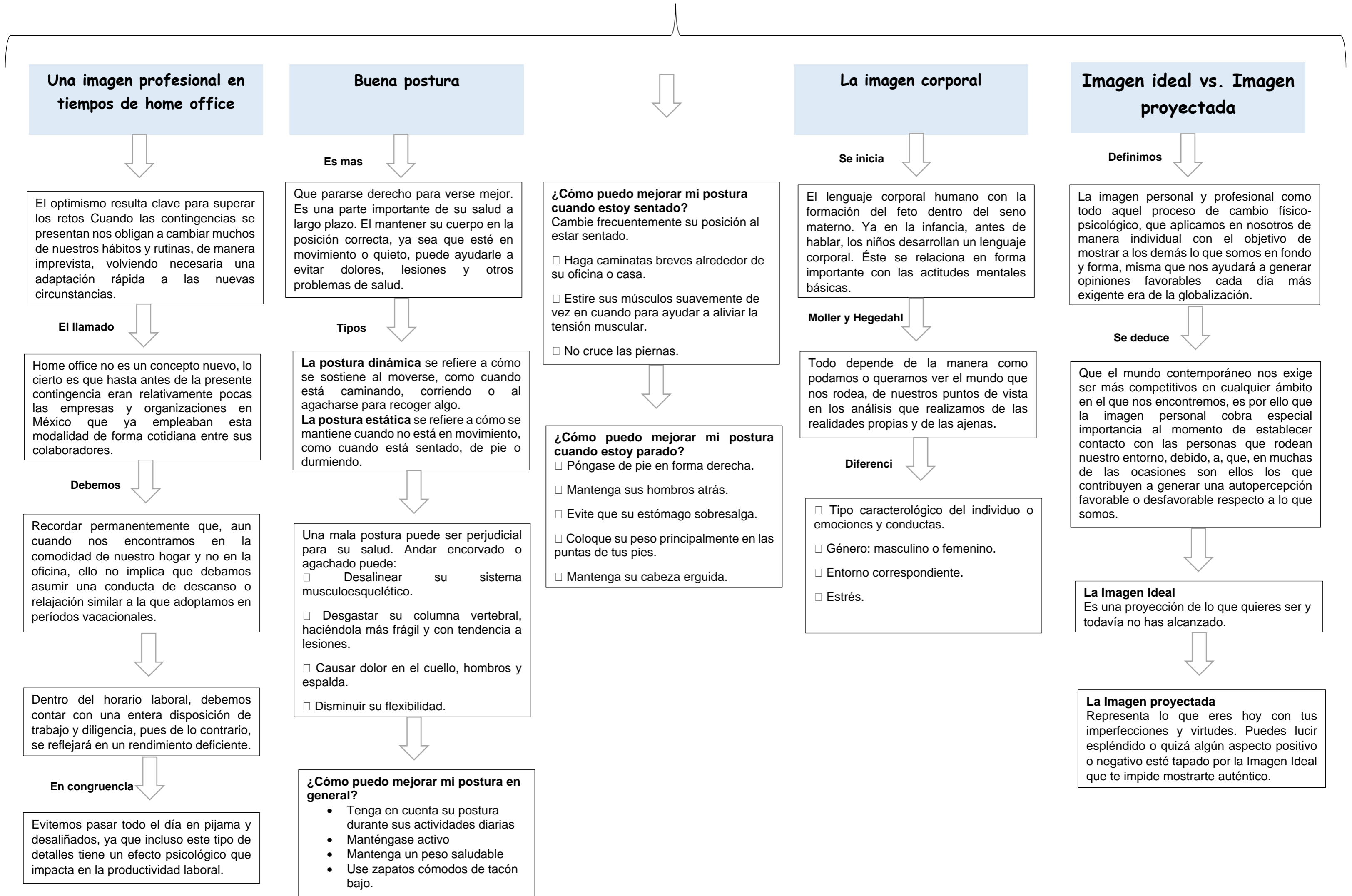


Imagen y desarrollo de sus componentes



Una imagen profesional en tiempos de home office

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.

El llamado

Home office no es un concepto nuevo, lo cierto es que hasta antes de la presente contingencia eran relativamente pocas las empresas y organizaciones en México que ya empleaban esta modalidad de forma cotidiana entre sus colaboradores.

Debemos

Recordar permanentemente que, aun cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, ello no implica que debemos asumir una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos vacacionales.

Dentro del horario laboral, debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia, pues de lo contrario, se reflejará en un rendimiento deficiente.

En congruencia

Evitemos 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.

Buena postura

Es mas

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.

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.

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.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias
- Manténgase activo
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.

¿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.

- No cruce las piernas.

¿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.

La imagen corporal

Se inicia

El lenguaje corporal humano con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

Moller y Hegedahl

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.

Diferenci

- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.

- Género: masculino o femenino.

- Entorno correspondiente.

- Estrés.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada

Definimos

La imagen personal y profesional 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 deduce

Que el mundo contemporáneo nos exige ser más competitivos en cualquier ámbito en el que nos encontremos, es por ello que la imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno, debido, a, que, en muchas de las ocasiones son ellos los que contribuyen a generar una autopercepción favorable o desfavorable respecto a lo que somos.

La Imagen Ideal

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

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.

Referencia bibliográfica

- Universidad del sureste. UDS (S/f). Recuperado el 23 de enero de 2025, de http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/Y7gj5NzdIVr5iMa18sVx-LC-LEN805_PROYECCION_PROFESIONAL.pdf