



# MAPA CONCEPTUAL

*NOMBRE DEL ALUMNO (A): MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPETENTES*

*PARCIAL: I*

*NOMBRE DE LA MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL*

*NOMBRE DEL PROFESOR: BEATRIZ ADRIANA MÉNDEZ GONZÁLEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 8*

*PICHUCALCO CHIAPAS, 22 DE ENERO DEL 2025*

# IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPETENTES

Hoy por hoy, en un mundo donde la globalización esta ala orden del día, trascendiendo barreras, limites y fronteras para dar paso a un entorno más competitivo, encaminando a las personas a una búsqueda permanente de ese algo que los haga diferenciar de los demás, para lograr acceder a todo un mundo lleno de posibilidades profesionales.

## 1.1 conceptos básicos e importancia de la imagen

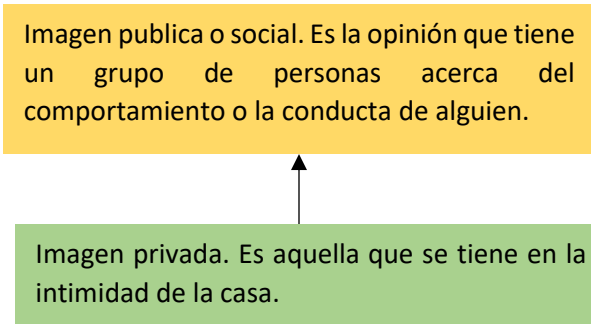
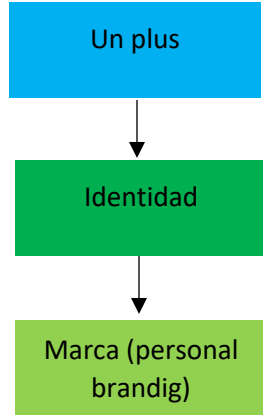
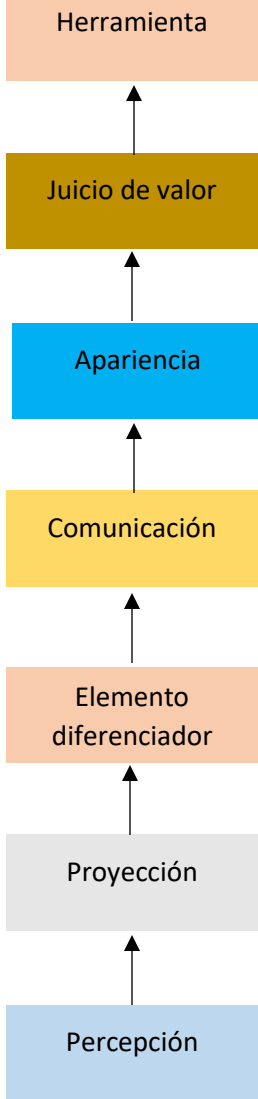
¿cómo se forma la imagen?

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.

Concepto de imagen.

En concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; este concepto va mucho más allá.

La imagen significa entonces:



## 1.2 IMAGEN PERSONAL

Cuando hablamos de 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 imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.

Por eso es importante cuidar la imagen corporal, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.

### 1.2.1 TIPOS DE IMAGEN

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

Hay dos tipos de imagen:



### 1.2.2 ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

Imagen física o corporal. Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presencia personal, con lo externo.

Imagen interna. Es todo lo relacionado con el ser interior.

Imagen verbal. Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen.

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.

### 1.2.3 ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito.

Condiciones físicas: apariencia exterior

Indumentaria

Gestos

La voz, el tono y su modulación

### 1.3 IMAGEN PROFESIONAL



El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública.

Esta aplicación es la imagen profesional, la cual se refiere al manejo de la proyección de la identidad personal en un ámbito laboral.

### 1.3.1 CONCEPTO DE IMAGEN PROFESIONAL

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas persona, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica, en un contexto y tiempo determinados, logrando una relación de beneficio mutuo.

### 1.3.2 EL VALOR DE TU IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra.

La imagen además de ser un elemento personal, representa también un factor elemental para el ámbito profesional, por su vestimenta hablara por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.

### 1.3.3 FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

El factor de identidad profesional abarca no solo el aprendizaje (serie de conocimiento) adquirirlo en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea.

La vestimenta laboral debe de cumplir 4 puntos:

- + El rubro
- + El rol o cargo y las aspiraciones (el puesto al que deseas ascender)
- + El lugar físico donde se desarrolla tu actividad
- + Lo que el cliente espera ver

### 1.3.4 UNA IMAGEN PROFESIONAL EN TIEMPOS DE

#### HOME OFFICE

A pesar de que adoptarnos a cambios exige 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.



¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

¿Cómo puede mejorar mi postura en general?

- + Desalinear su sistema musculoesquelico
- + Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones
- + Causar dolor en el cuello, hombros y espaldas
- + Disminuir su flexibilidad
- + Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones
- + Afectar su equilibrio y aumentar el riesgo de caerse
- + Hacer mas difícil dirigir la comida

- + Tener en cuenta una postura durante las actividades diarias, como mirar la televisión, lavar los platos o caminar
- + Mantenerse activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útil.

#### 1.4 BUENA POSTURA

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de la salud.

¿Qué es la postura?

La postura es como mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos tipos:

- + **La postura dinámica.** Se refiere a como se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- + **La postura estática.** Se refiere a como se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado de pie o durmiendo.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral.

Con practica se puede mejorar la postura, y se verá mejor y se sentirá mejor.

#### 1.5 LA IMAGEN CORPORAL

Según Miller y Hegedahl:

Todo depende de la manera como podamos o queremos ver el mundo que nos rodea, de nuestros puntos de vistas en los análisis que realizamos de las realidades propias y de las ajenas.

El lenguaje corporal también esta estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

## 1.6 IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que, denominados imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación, puesto que en muchas de las ocasiones no logramos alcanzar las metas personales que tenemos planeadas desde hace mucho tiempo.

Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad.

Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

¿Cómo acercar la imagen real a la ideal?

Imagen ideal

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

- ✚ Dale valor a tu imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen. Solo así podrás cambiar lo que no te gusta de ti y entonces podrás “estirarte” hacia el siguiente nivel de bienestar.
- ✚ La imagen proyectada no es mala: revisa que o haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma mas armónica es una opción muy saludable y motivante.

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

puntos:

- ✚ Condiciones anatómicas tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas
- ✚ Genero
- ✚ Entorno correspondiente
- ✚ Estrés
- ✚ Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridas luego del nacimiento
- ✚ Áreas geográficas

El lenguaje corporal esta relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, genero, nacimiento, evolución, religión y las características anatómicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Antología “UDS proyección profesional”
2. <https://www.gestiopolis.com/componentes-imagen-relaciones-publicas/>
3. <https://estudio-grafico.blogspot.com/2015/02/sintaxis-de-la-imagen-grafica.html>
4. <https://esanalumni.esan.edu.pe/imagen-y-desarrollo-profesional/>
5. <https://www.cesurformacion.com/blog/que-es-la-imagen-personal>