



Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín

Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes

Parcial: I Parcial

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8 Cuatrimestre

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

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.

A menudo recordamos esa frase tan popular que dice: "La primera impresión es la que cuenta" por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona es quizás la prueba más difícil.

Podemos deducir que tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:

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

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior. Cuando nos presentamos ante los demás, antes de haber pronunciado una palabra ya estamos transmitiendo datos e ideas, aún sin quererlo. Nuestra personalidad se proyecta a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

¿Cómo se forma la imagen?
 He aquí una explicación muy sencilla: 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.

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.

Se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como "agradable" o "desagradable". La imagen que usted representa, debe ser percibida en lo posible, como positiva, asertiva, eficaz y coherente.

Es la consecuencia de una percepción de algo que "decimos, hacemos o traemos puesto". Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: por ejemplo confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.

El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

TIPOS DE IMAGEN

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

Hay dos tipos de imagen:

- La imagen privada
- La imagen pública

PRIVADA

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio; allí, cada cual decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

PÚBLICA

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; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

- Imagen física o corporal (apariencia)
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

FÍSICA O CORPORAL

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

IMAGEN INTERNA

Es todo lo relacionado con el ser interior. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido.

IMAGEN VERBAL

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

IMAGEN PROFESIONAL

CONCEPTO DE IMAGEN PROFESIONAL.

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

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

Cada uno de estos cinco factores podrá tener un peso distinto en la percepción Estimulada, no siguiendo ninguna jerarquía y variando en su importancia, dependiendo de La persona, la situación y el tiempo.

FACTORES DE PROYECCIÓN DE LA IDENTIDAD PROFESIONAL

En la definición de lo que es la imagen profesional (y que se ofreció desde un inicio), Comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal. Ahora los analizaremos de manera breve. Identidad-Profesional.

No existe un lineamiento general de vestimenta profesional, pues -según cada ámbito Profesional- el código de cómo vestirse variará notoriamente. Por ejemplo, el código del Ámbito de negocios -en cuestión de vestimenta- será mucho más tradicional y rígido que El código de vestimenta del ámbito artístico.

Elementos que debemos evitar

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

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.).

LA IMAGEN

También ha sido llamada 'imagen ejecutiva' (Muniain, 2003) o simplemente 'imagen' (vargas 1998). Muniain (2003) reduce la imagen ejecutiva al solo Aspecto de la vestimenta, mientras que Gordoa (2003) ha relacionado el concepto de La imagen profesional con la imagen de una institución:

DICE

"Podemos definir la imagen Profesional como la percepción que se tiene de una persona o institución por parte De sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad Profesional"

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.

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. Cuidar tu branding personal Puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos.

De acuerdo con estudios realizados el 55% de tu imagen está determinada Por tu apariencia, el 38% por tu comunicación no verbal y el 7% por lo que se dice de ti. Por este motivo, es importante que tomes en cuenta que el 93% de esta impresión está Determinado por la proyección que refleja tu imagen personal.

Del mismo modo, "la gente inconscientemente asume algunos de los Atributos y características asociadas con su ropa", es decir que, cuando tu atuendo luce Profesional, te muestras más seguro y responsable, en cambio, cuando tu apariencia es Descuidada proyectas poca importancia a tu trabajo.

En primer lugar, debemos recordar permanentemente que, aún cuando nos encontramos En la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, ello no implica que debamos asumir Una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos Vacacionales.

LA IMAGEN CORPORAL

El lenguaje corporal humano se inicia 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.

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.

BUENA POSTURA

Una buena postura es más 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.

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

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura.
- 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 IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA.

Podemos definir 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.

Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

La Imagen Ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a "lo que debes ser". Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

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.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para "hacerte realidad".

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ANTOLOGÍA “UDS” DE PROYECCIÓN PROFESIONAL