



Mapa conceptual

Nombre del alumno (a):

Nombre del tema: Unidad I. Imagen y desarrollo de sus componentes

Parcial:

Nombre de la Materia: Proyeccion profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas, 26/Enero/2025

UNIDAD 1. IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen

La formación de la imagen comienza cuando los ojos reciben estímulos visuales que, a través de la retina y el nervio óptico, son enviados al cerebro.

Este proceso

Los transforma en sensaciones y percepciones, moldeadas por las creencias y experiencias del individuo.

Entonces el concepto de imagen

La imagen no se limita a la apariencia externa, sino que abarca percepciones, ideas y juicios formados sobre algo o alguien, influidos por creencias, experiencias y emociones.

1.2. Imagen Personal

La imagen personal abarca desde rasgos físicos y forma de vestir hasta postura, movimientos, tono de voz y educación.

Esto es un reflejo de

Nuestro estilo de vida y personalidad, siendo lo primero que los demás perciben de nosotros, incluso en una breve mirada.

"La primera impresión es la que cuenta", y los primeros cinco minutos de un encuentro son cruciales, ya que las impresiones iniciales tienden a persistir y reforzarse con el tiempo.

Esto prueba que

Una buena presencia y ser agradables a los demás aumentan nuestra seguridad, favoreciendo nuestro desarrollo personal, profesional y social.

1.2.1 Tipos de imagen

La imagen es importante porque es el mejor capital de cada persona y su activo más valioso. En el mundo empresarial, la imagen debe ser una ventaja competitiva.

Existen dos tipos de imagen:

Imagen privada

Se refiere a la forma en que nos perciben en el ámbito persona

Imagen pública

Es cómo nos ven en el ámbito profesional y social.

1.2.2. Elementos que componen la imagen

La imagen está compuesta por varios elementos

Entre ellos

- Física o Corporal**
Es la apariencia y presentación personal. La ropa y los accesorios reflejan nuestra personalidad, y es clave verse limpio, ordenado y elegir prendas que favorezcan el cuerpo.
- Interna**
Es conocer nuestro ser interior, objetivos y cómo queremos ser percibidos. Es clave reconocer nuestras fortalezas y debilidades para construir la imagen que deseamos proyectar.
- Verbal**
Implica comunicar mensajes claros y correctos, sin errores, y usar adecuadamente el teléfono e internet para proyectar una imagen impecable.
- No Verbal**
El 93% del lenguaje es no verbal, por lo que es importante cuidar la postura, gestos, mirada, expresión facial y tono de voz, ya que el cuerpo constantemente transmite mensajes.

1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal

Es clave mantener coherencia entre cuatro canales de información: condiciones físicas (apariciencia), voz y tono, gestos e indumentaria.

Estos elementos

Deben estar armonizados para que el mensaje que se transmite sea coherente y efectivo.

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia ya que:

La imagen personal es más que la ropa que usamos; es un reflejo de nuestro estilo de vida, forma de ser y actuar. Incluye el control del lenguaje verbal y no verbal, así como el cuidado interior y exterior. Antes de hablar, ya estamos transmitiendo información sobre nosotros, y una buena primera impresión puede marcar la diferencia.

1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal

La imagen profesional forma parte de la disciplina de la imagen pública, que abarca identidad, reputación y proyección organizacional.

Se enfoca en

Gestionar cómo se proyecta la identidad personal en el ámbito laboral, beneficiando a cualquier sector, como el político, artístico, empresarial o deportivo.

En general

Al concepto de imagen profesional se le ha relacionado con cuatro aspectos: la comunicación no verbal, el lenguaje corporal, el discurso y la vestimenta

1.3.1 Concepto de imagen profesional.

La imagen profesional es la construcción consciente de una percepción específica sobre una identidad personal en un contexto y tiempo determinados, buscando un beneficio mutuo.

Se proyecta mediante cinco factores

Identidad profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta. De estos, tres son visuales (actitud, comportamiento y vestimenta), uno es oral (discurso, que también puede ser visual si es escrito) y el último, la identidad profesional, depende de los demás factores.

La identidad profesional, aunque esencial, requiere apoyarse en el discurso, comportamiento, actitud y vestimenta para ser adecuadamente transmitida.

1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

La imagen personal es clave en el ámbito profesional, actuando como una herramienta que puede favorecerte o perjudicarte.

Es importante saber que

El 93% de una impresión está determinada por tu apariencia (55%) y comunicación no verbal (38%), mientras que solo el 7% depende de lo que se dice. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado para alcanzar tus objetivos.

Según Karen Pine

Lo que vestimos influye significativamente en cómo nos perciben y nuestras oportunidades profesionales. Un atuendo profesional transmite seguridad y responsabilidad, mientras que un aspecto descuidado puede dar la impresión de desinterés.

1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional

La identidad profesional abarca conocimientos, habilidades, competencias y el plan de vida y carrera de una persona. Refleja la misión, objetivos y estrategia profesional, pero es difícil transmitirla sin evidencias claras.

La actitud

Está relacionada con la postura corporal y la energía proyectada, mientras que el comportamiento se refiere a las decisiones, acciones y dominio de los protocolos profesionales.

Mientras que el comportamiento

Se refleja en acciones concretas. La labor del profesional influye directamente en su comportamiento y, por ende, en su imagen profesional.

1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office

El teletrabajo es una nueva experiencia para muchos, lo que puede llevar a la falta de atención a aspectos clave que afectan la reputación profesional.

Es crucial mantener una actitud profesional, incluso trabajando desde casa, evitando caer en comportamientos relajados o informales.

Esto incluye vestirse adecuadamente y mantener una disposición de trabajo durante las horas laborales, ya que el desaliño puede afectar la productividad y la imagen profesional. La forma en que nos presentamos y comportamos influye directamente en cómo nos perciben como profesionales.

1.4. Buena postura

Mantener una buena postura en el trabajo es esencial para proyectar profesionalismo y mantener una actitud productiva.

En el contexto del teletrabajo

Esto implica no solo una postura física adecuada al trabajar frente al computador, sino también una actitud mental que favorezca el enfoque y la eficiencia.

Evitar distracciones, establecer un espacio de trabajo ordenado y tener una disposición activa y positiva son claves para mantener el profesionalismo y un buen rendimiento.

1.5. La imagen corporal

El lenguaje corporal se desarrolla desde la formación del feto y se sigue expresando a través de la infancia antes de que el niño aprenda a hablar. Este lenguaje está estrechamente ligado a nuestras actitudes mentales y a cómo interpretamos el mundo.

Según Moller y Hegedahl

Nuestra perspectiva sobre lo que es "bueno" o "malo" depende de muchos factores, como el país, la etnia y el contexto histórico desde el que analizamos las realidades propias y ajenas.

El lenguaje corporal está relacionado

Directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

La imagen personal y profesional refleja lo que somos y busca generar percepciones favorables en un mundo competitivo.

Su base está en

la imagen interna, que incluye valores, creencias y conocimientos, esenciales para potenciar nuestra autoestima y relaciones.

La imagen ideal

Es una proyección de lo que deseas ser, influenciada por tu pasado, educación y expectativas. Se forma a partir de las demandas externas e internas que acumulamos a lo largo del tiempo, convirtiéndose en una voz interna que guía o critica.

La imagen proyectada

refleja quién eres hoy, con tus virtudes e imperfecciones. Está vinculada al presente y es clave para movilizar recursos hacia tus sueños. Aunque puede estar influida por la imagen ideal, separarla permite aceptar tu realidad, reconocer tus posibilidades y hacer tus objetivos más alcanzables.

Referencias Bibliográficas

Antología UDS, PROYECCION PROFESIONAL