

**Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez
Quevedo.**

**Nombre del docente: Beatriz Adriana
Méndez González**

**Nombre del trabajo: súper nota de
componentes de imagen**

Materia: proyección profesional

Grado: 8to cuatrimestre



Unidad 1

Componentes de la imagen.

1.1. Físico.

1.2. ¿Qué es la imagen personal?

1.3. Buena imagen.

1.4. El saludo.

1.5. Juntas de Trabajo.

1.6. Buena postura.

1.7. Culto al vestir.

1.8. Autoestima.



físico

WIKIPEDIA
La enciclopedia libre

- Portada
- Actualidad
- Cambios
- Recientes
- Herramientas
 - Subir
 - Archivos
- Páginas enlazadas
- Citar esta Página
- Imprimir
- Crear un libro
- Descargar Como PDF
- Versión para imprimir
- Otro idioma
 - English
 - Frances

consejos para obtener una mejor presentación física, ante las personas y evitar todas las ideas equivocadas que tengan de nosotros.



@Studygram dig

una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

¿Qué es imagen personal?



La imagen personal comunica a través de las expresiones del rostro, con el cuerpo, la voz, el lenguaje gestual, el aroma, la manera de escribir, la actitud, la indumentaria que vestimos con sus líneas, formas, colores y texturas

existen tres tipos de imágenes

La primera son imágenes mentales, que es la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.

La segunda es la capacidad de crear imágenes con la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y tener la capacidad de imaginar.

y la tercera es un objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos. Éstas son las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano.



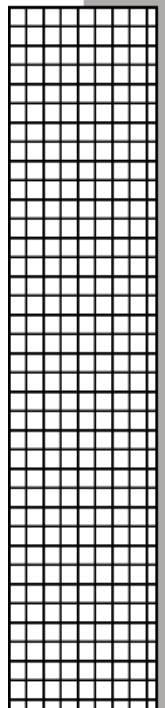
Buena imagen

Cuando hablamos de Imagen personal, nos referimos a la postura, los movimientos, los rasgos físicos, la manera de caminar, la mirada, la risa, el tono de voz, la higiene, la cortesía, la educación, etc. Es decir, es un estilo de vida, una forma de ser y actuar y cada persona tiene la suya.



Personalidad de éxito “Para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados. Por ello hoy los exhorto a trabajar en mejorar su imagen y para iniciar, debemos trabajar en limpiar y organizar nuestros hogares y en especial nuestro closet, ya que tenemos ropa que no usamos y que sólo nos quita espacio y perspectiva” indicó Sotomayor Gómez.

Reglas para causar una buena impresión “Algunas reglas que debemos seguir para causar buena impresión se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres, por ejemplo, tener una limpieza personal impecable” explicó Sotomayor Gómez al referirse a una de las normas para causar una buena impresión.



Google

El saludo



TODOS IMÁGENES MAPS

¿qué es el saludo?

expresión, gesto o cualquier otro acto que una persona dirige a alguien cuando se encuentran o se despiden, dando muestras de atención, cortesía o afecto.



como no debe ser un saludo



manera correcta de saludar

Conservar la mano limpia y libre de sudor, Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba del resto de los dedos juntos y deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice

Go o o o o o o o o g l e

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >



WHO HELPS THE HELPER

Juntas de Trabajo

objetivos de una reunión;

- Se celebran en lugar y hora determinados.
- Definición del orden del día.
- Lista de temas para discutir.
- Elaboración de minuta.
- Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.
- Reflexione sobre los motivos del éxito de una reunión y qué hace que a veces sea un fracaso.
- Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.



tipos de juntas

Juntas informales: son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad.

Juntas formales: son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación



La finalidad de la reunión es:

- Informar
- Educar
- Resolver problemas
- Tomar decisiones
- Generar ideas
- Decidir sobre una propuesta





Buena postura



WIKIPEDIA
La enciclopedia libre

- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Cambios](#)
- [Recientes](#)
- [Herramientas](#)
 - [Subir](#)
 - [Archivos](#)
- [Páginas enlazadas](#)
- [Citar esta Página](#)
- [Imprimir](#)
- [Crear un libro](#)
- [Descargar Como PDF](#)
- [Versión para imprimir](#)
- [Otro idioma](#)
 - [English](#)
 - [Frances](#)

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos 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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

@Studygram dig



como mejorar la postura



Culto al vestir

elegancia

estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.



Cómo sacar el máximo partido a este estilo

- Nunca olvidar que tu personalidad ya es capaz de inspirar respeto, confianza y autoridad por la distinción y elegancia que reflejas. evitar “presumir” que tienes un poder económico alto, no hace falta ver la marca de la ropa que usas. La calidad y el buen gusto se perciben de inmediato, incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa y que sepas que te favorecen por tu tono de piel, y aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración para inspirar a otros a crecer en sus vidas.



¿Podemos ser de estilo elegante sólo por deseirlo? Para responder esta pregunta que tanto me hacen en consultorías y capacitaciones utilizaré una frase maestra de Coco Chanel: “La moda se compra; la elegancia se aprende”.



autoestima

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



Principales características de una persona con ELEVADA

autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

Estas cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las "voces interiores".

VALES
más
DE LO QUE
CREES



En conclusión, la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí:

- a) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo.
- b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

