



UNIVERSIDAD DEL SURESTE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS.

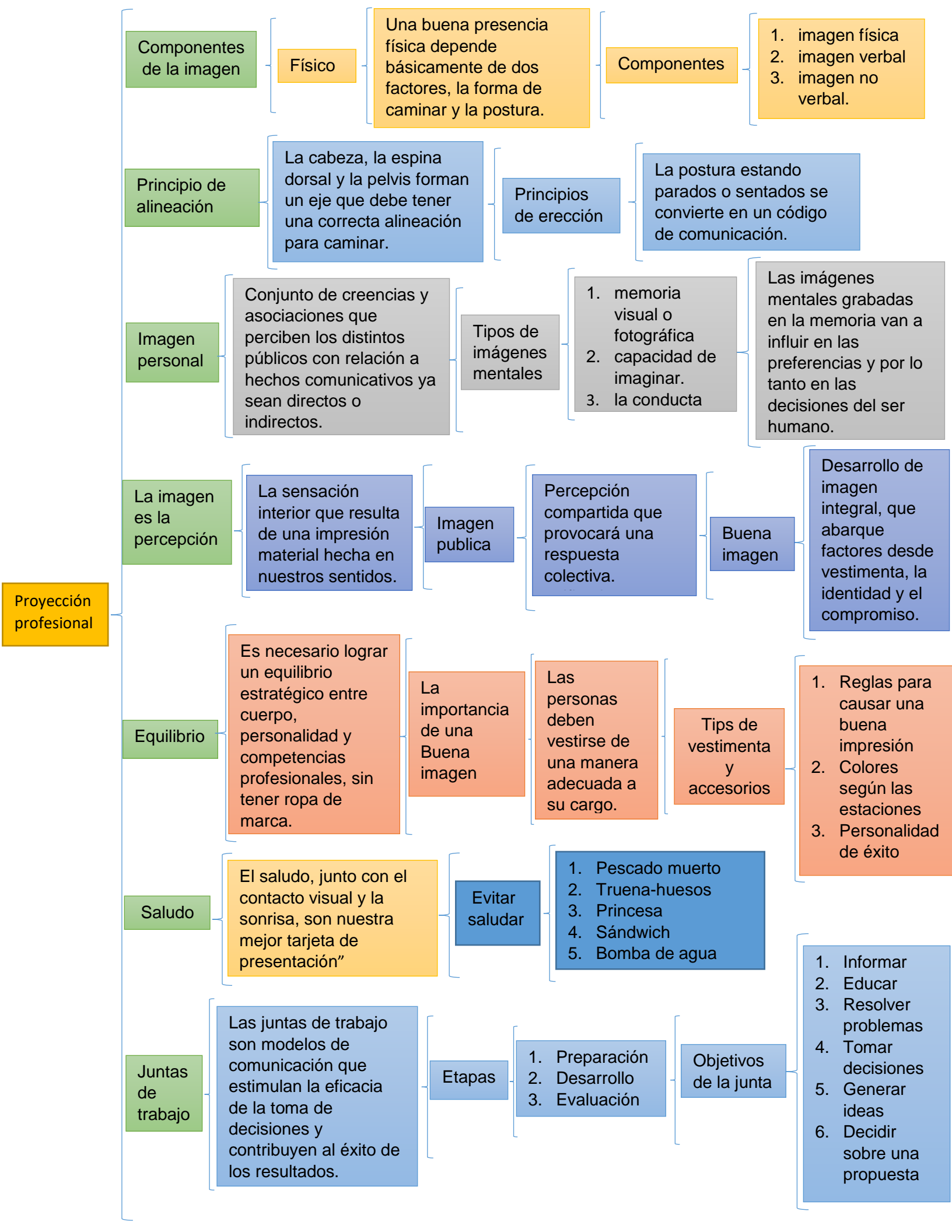
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

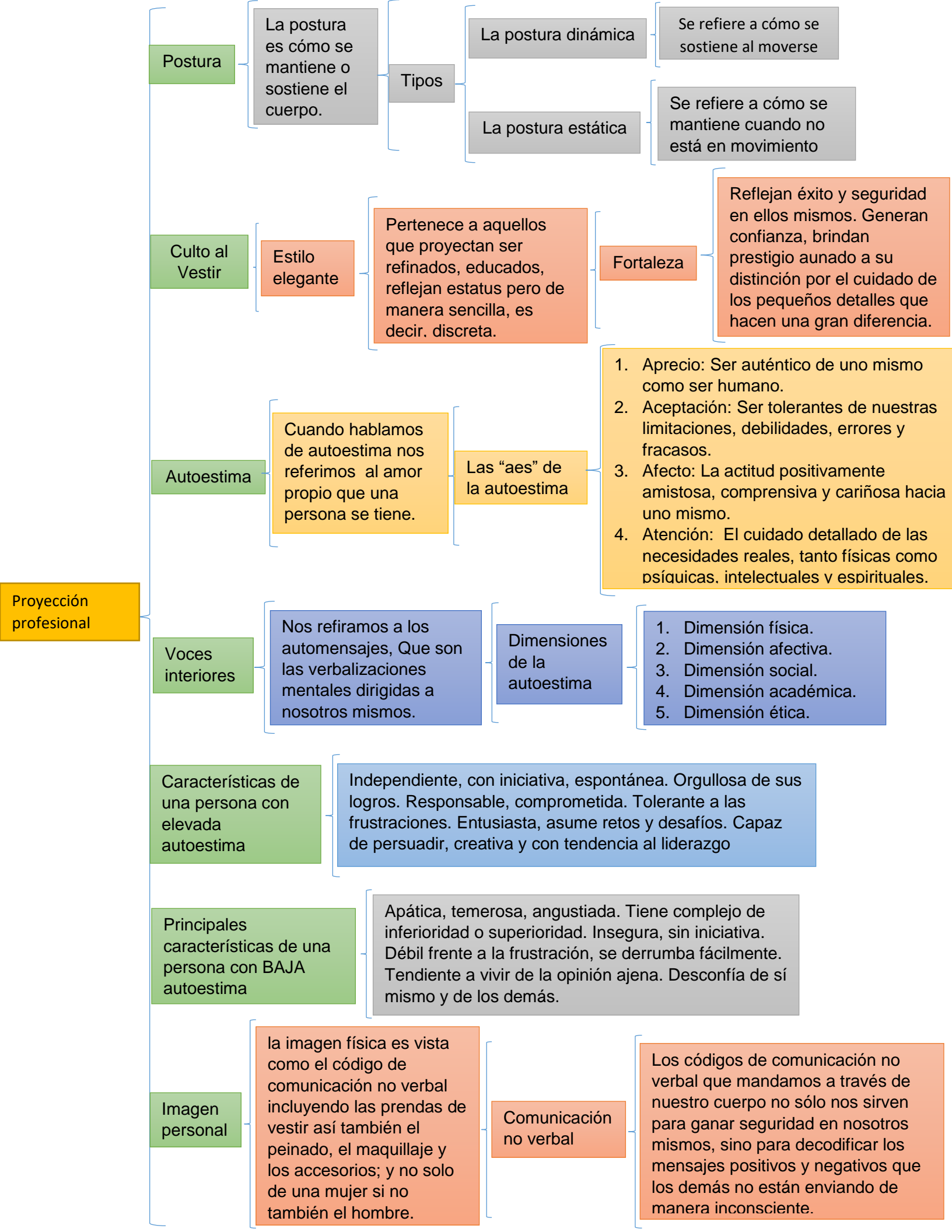
TEMA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

AUTOR: JOHANA MICHEL PÉREZ MARTINEZ

LUGAR: SAN CRUSTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

FECHA: 13 DE MARZO DEL 2021





Postura

La postura es cómo se mantiene o sostiene el cuerpo.

Tipos

La postura dinámica

Se refiere a cómo se sostiene al moverse

La postura estática

Se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento

Culto al Vestir

Estilo elegante

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta.

Fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia.

Autoestima

Cuando hablamos de autoestima nos referimos al amor propio que una persona se tiene.

Las "aes" de la autoestima

1. Aprecio: Ser auténtico de uno mismo como ser humano.
2. Aceptación: Ser tolerantes de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
3. Afecto: La actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
4. Atención: El cuidado detallado de las necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Proyección profesional

Voces interiores

Nos referimos a los automensajes, que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

Dimensiones de la autoestima

1. Dimensión física.
2. Dimensión afectiva.
3. Dimensión social.
4. Dimensión académica.
5. Dimensión ética.

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

Principales características de una persona con BAJA autoestima

Apática, temerosa, angustiada. Tiene complejo de inferioridad o superioridad. Insegura, sin iniciativa. Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente. Tendiente a vivir de la opinión ajena. Desconfía de sí mismo y de los demás.

Imagen personal

la imagen física es vista como el código de comunicación no verbal incluyendo las prendas de vestir así también el peinado, el maquillaje y los accesorios; y no solo de una mujer sino también el hombre.

Comunicación no verbal

Los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirven para ganar seguridad en nosotros mismos, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente.