UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

PROYECCIÓN PROFESIONAL

CUATRIMESTRE -GRUPO:

8° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

MAPA CONCEPTUAL

TEMA:

COMPONENTES DE LA IMAGEN

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LIC. VÍCTOR ANTONIO GONZALES SALAS

COMPONENTES DE LA IMAGEN

Juntas de trabajo

- Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas
  - información mediante diferentes formatos
    - Las juntas de trabajo son modelos de comunicación
      - estimulan la eficacia de la
        - a toma de decisiones de la toma de decisiones
          - definir la operación y finalidad de la junta
            - El objetivo de una reunión
              - Definición del orden del día
                - Lista de temas para discutir
- Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas
  - Juntas informales
    - modelos libres
      - interacción es transversa
        - a información fluye sin definir un centro de autoridad
  - Juntas formales
    - modelos cerrados
      - define los puntos de la agenda
        - atribuye orden de participación
- El ejecutivo debe pensar qué tipo de junta
  - En este plano se sugiere:
    - Reflexionar sobre el tipo de reunión que necesita celebrar
      - Convocar a los asistentes.
        - Cuidar detalles
- Tipos de juntas
  - previsora, clara en objetivos, tiempos y espacios
    - siguiente catálogo de recomendaciones
      - Convocar a las personas con previsió
        - Informar fecha, hora, lugar y objetivo
          - Enviar el material necesario.
            - Informar acerca de su papel en la reunión
              - El orden del día
                - definir su sentido

Buena postura

- Es una parte importante de su salud a largo plazo
  - ¿Qué es la postura?
    - La postura dinámica
      - sostiene al moverse, como cuando está caminando
    - La postura estática
      - mantiene cuando no está en movimiento
  - ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?
    - Una mala postura puede ser perjudicial para su salud
      - Desalinear su sistema musculo esquelético
        - Desgastar su columna vertebral
          - Causar dolor en el cuello, hombros y espalda
            - Disminuir su flexibilidad.
  - ¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?
    - Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias
      - Manténgase activo
        - Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura
          - Por ejemplo
            - yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo
  - ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?
    - Cambie frecuentemente su posición al estar sentado
      - No cruce las piernas
        - Asegúrese de que sus pies toquen el piso
          - Relaje sus hombros
            - Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo
              - Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados
  - Mantenga un peso saludable
    - El peso extra puede debilitar los músculos abdominales
      - Use zapatos cómodos de tacón bajo.
  - ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?
    - Póngase de pie en forma derecha
      - Mantenga sus hombros atrás
    - Evite que su estómago sobresalga.
      - Mantenga su cabeza erguida.

Culto al vestir

- Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante
  - . Según la Real Academia Española la palabra elegante
    - significa
      - “dotado de gracia, nobleza y sencillez
- Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante
  - reflejan estatus pero de manera sencilla
    - Provocan admiración, autoridad y respeto.
      - exclusividad y el buen gusto, y lo reflejan también en su arreglo y manera de vestir
        - corte de cabello y/o peinado impecable
          - Accesorios en muy buen estado
            - Reflejan alto estatus, vistan formal o casual
- Cuál es su gran fortaleza
  - Generan confianza, brindan prestigio
    - Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados
      - Qué profesiones lo ejemplifican mejor
        - elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales
          - generalmente se encuentran en posiciones de autoridad y liderazgo
            - Cuál es su mayor riesgo
              - personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comuniquen
- Cómo sacar el máximo partido a este estilo
  - Nunca olvidar que tu personalidad ya es capaz de inspirar respeto
    - Evita “presumir” que tienes un poder económico alto
      - no hace falta ver la marca de la ropa que usas
        - Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa
          - Aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración para inspirar a otros a crecer en sus vidas

Autoestima

- amor que una persona tiene por sí misma
  - Las “Aes” de la Autoestima
    - independientemente de lo que pueda hacer o tener
      - aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo
        - talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituale
          - Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo,
            - Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales
              - “Aes”, implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia
                - es decir
                - vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente
                - humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo,