

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Diego Quiñones García

Nombre del profesor: Lce. Víctor Antonio Gonzales Salas

Nombre del trabajo: Componentes de la imagen / Mapa conceptual

Materia: Proyección profesional

Cuatrimestre: 8°



TAPACHULA CHIAPAS, 24 DE ENERO DEL 2021

COMPONENTES DE LA IMAGEN

BUENA POSTURA

QUE ES

Forma de cómo mantiene o sostiene su cuerpo

TIPOS DE POSTURAS

- 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

CARACTERISTICAS

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

AFECTACIONES POR MALA POSTURA

- **Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.**
- **Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.**
- **Disminuir su flexibilidad.**
- **Hacer más difícil digerir la comida.**
- **Dificultar la respiración.**

MEJORA TU POSTURA

- **Manteniendo un peso saludable**
- **Use zapatos cómodos de tacón bajo**
- **Manténgase activo**

MEJORA TU POSTURA SENTADO

- **No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso**
- **Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás.**
- **Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.**
- **Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo**

JUNTAS DE TRABAJO

QUE SON

Son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados

ETAPAS

- **Preparación**
- **Desarrollo**
- **Evaluación**

OBJETIVOS

Son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados;

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

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

PUNTOS A CONSIDERAR

- **La convocatoria** para una junta de trabajo debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados
- **El orden del día**, este constituye el modelo rector de los objetivos de la junta; es vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, lugar, fecha y objetivo
- **El lugar de la junta**, por otra parte, el lugar donde se realizará la junta influye en la dinámica de la reunión y en la disposición de los participantes
- **El participante de la junta**, la conducta que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma
- **El líder de la junta**

CULTO AL VESTIR

CARACTERISTICAS

El **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.

QUE ES

Según la Real Academia Española la palabra elegante es un **adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez"**. Y al referirse a una persona: "que tiene buen gusto y distinción para vestir". **En ningún momento este adjetivo calificativo se asocia directamente con el tener dinero.** Si se presume lo que se posee o lo que se adquiere, inmediatamente ya no se es elegante, sino ostentoso

PERSONAS ELEGANTES

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto, antes que cualquier otra cosa, les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto. Les agrada la distinción, la exclusividad y el buen gusto, y lo reflejan también en su arreglo y manera de vestir:

- Corte de cabello y/o peinado impecable.
- Ropa de muy alta calidad
- Visten usando colores principalmente lisos, de diseño sobrio y generalmente en colores neutros.
- Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla "menos es más".
- Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada.
- Sus combinaciones son sobrias pero no por ello pierden distinción.
- Reflejan alto estatus, visten formal o casual.

FORTALEZAS

- 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.
- Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

"La moda se compra; la elegancia se aprende".

AUTOESTIMA

QUE 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.

"AES" DE LA AUTOESTIMA

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia

AFECTO

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos (aunque éstos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con "rollitos")

ATENCION

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

CONCLUSION

El autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí:

- La autopercepción**, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo
- 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.

