

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE: LEANDRO JIMENEZ PEREZ

CARRERA: LIC. ENFERMERIA

MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL

TRABAJO: CUADRO SINOPTICO

CATEDRATICO: LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

FECHA DE ENTREGA: 24 / 01 / 2021

FÍSICO

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores:

- La forma de caminar.
- La postura.

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

Wilger Image Development:

Dice, "he encontrado que la gente no confiara en ti si no puede verte las manos cuando hablas.... Así que asegúrate de siempre tenerlas visibles, estando parado o sentado.

¿QUE ES IMAGEN PERSONAL?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión.

Tipos de imágenes mentales:

- Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta.
- referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir memoria.
- 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.

LA PERCEPCIÓN

- ❖ “La acción y efecto de percibir”; también con que la palabra percepción se identifica con “conocimiento e idea”
- ❖ La percepción es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.
- ❖ Lo que con toda sencillez podría interpretarse como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase.

IMAGEN PÚBLICA

- ✓ La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externa, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente.
- ✓ La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad. No tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora.
- ✓ El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido.
- ✓ Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

Una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

BUENA IMAGEN

- Debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.
- Hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad.
- Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrece al exterior.
- La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos.

“Nuestra imagen dice mucho y con solo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti”.

Lograr cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga.

EL SALUDO

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

El saludo era una señal de paz.

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- ❖ **Conservar la mano limpia y libre de sudor. Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar.**
- ❖ **Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.**
- ❖ **Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo.**
- ❖ **Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.**

JUNTAS DE TRABAJO

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

- El objetivo de una reunión debe estar claro desde el principio.
- Se celebran en lugar y hora determinados.
- Definición del orden del día.
- Listas 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 que hace que a veces sea un fracaso.
- Considere que pasaría si no se celebra una reunión habitual.

Las etapas de una junta de trabajo son importantes para que los objetivos previstos se cumplan.

Es importante monitorear los resultados a partir de la calidad del modelo propuesto. En este plano se debe considerar tres fases básicas:

- ✓ Preparación.
- ✓ Desarrollo.
- ✓ Evaluación.

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 este en movimiento o quieto.

La postura es como mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- ❖ La postura dinámica. Se refiere se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- ❖ La postura estática. Se refiere a como se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

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.

CULTO AL VESTIR

- El estilo es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caro. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.
- Las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una manera particular innata de conducirse y expresarse en su manera de vestir y rasgos de comportamiento refinados.

Según la Real Academia Española:

- La palabra elegantes un adjetivo que significa. “dotado de gracia, nobleza y sencillez”. Y al referirse a una persona: que tiene buen gusto y distinción para vestir.
- Pueden aprender mucho de este estilo y agregar su grado de elegancia en su manera muy particular de expresión, siempre y cuando conserven mensajes de “buen gusto”, y “sencillez”.

AUTOESTIMA

- ❖ Es el amor que una persona tiene por si misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia si mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las “Aes” de la autoestima.

- ❖ Aprecio autentico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo:

- ✓ Talentos.
- ✓ Habilidades.
- ✓ cualidades corporales.
- ✓ Mentales.
- ✓ Espirituales.

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociéndola existencia de los demás.