

**NOMBRE DE ALUMNO(A):** GLORIBEL LÓPEZ  
SANTIZ.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LIC. LUIS MIGUEL  
SÁNCHEZ HERNÁNDEZ.

**NOMBRE DEL TRABAJO:** CUADRO SINÓPTICO  
DE LA UNIDAD I COMPONENTES DE LA  
IMAGEN.

**MATERIA:** PROYECCION PROFESIONAL.

**GRADO:** 8° CUATRIMESTRE.

**GRUPO:** A

OCOSINGO, CHIAPAS A 24 DE ENERO 2021.

**UNIDAD I.  
COMPONENTES DE LA  
IMAGEN.**

**FISICO**

Es la descripción personal que hace referencia a la estatura, talla, peso, tez, color de ojos/cabello, y los demás componentes visibles de la anatomía corporal.

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

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

**IMAGEN PERSONAL**

Es la representación de la personalidad a través de la forma de vestir, caminar, saludar, hablar, la postura y los gestos.

Se deduce entonces que la imagen personal es única, individual y voluntaria, sin alguna norma exigible.

Imagen es percepción

EL concepto fundamental. De Percepción

Es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

**Imagen pública**

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

**BUENA IMAGEN**

Es el cuidado, atención y tiempo invertido a la apariencia física, vestimenta, el lenguaje oral y escrito, en el que generalmente produce satisfacción y bienestar.

Por ello, proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.

Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.

La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos

**\*INDICADORES DE BUENA IMAGEN.**

- \*El pensamiento antes que la oralidad
- \*Cuidado al momento de escribir
- \*Limpieza bucal
- \*Limpieza y decoro en la vestimenta
- Baño regular. \*Uso de saludos y frases corteses, de respeto y amabilidad.

**EL SALUDO**

Es el acto de dirigirse, presentarse o despedirse de otra persona con amabilidad y cortesía.

Se puede saludar a través de la mano, beso, abrazo, emblemas (hacer reverencia), con palabras o de forma escrita.

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

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

- \*Conservar la mano limpia y libre de sudor.
- \* 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.

**OBJETIVOS DEL SALUDO.**

- \*Muestra de cortesía y buenas costumbres.
- \*Forma de establecer contacto con nuevas personas.
- \*Demostración de amistad y de reconocimiento

**BUENA POSTURA**

Es la posición que adopta el cuerpo (erguido o sedente), indicando con ello la personalidad y estados emocionales.

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.

Cómo puedo mejorar mi postura

- \*Manténgase activo.
- \*Mantenga un peso saludable.
- \*Usar zapatos cómodos de tacón bajo
- \*Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted

Recomendaciones para una buena postura.

- \*Mirar siempre de frente, sin elevar demasiado la cabeza.
- \*Mantenerse erguido, no encorvarse
- \*No pararse con las piernas muy abiertas, o demasiado juntas.
- \*Frente a los demás no se sienta demasiado relajado y cansado.
- \*En una reunión o conversación no mantenga las manos en el bolsillo etc.

**VESTIMENTA**

Vestir es cubrirse el cuerpo con costuras de tela/piel u otros elementos a fines de evitar la desnudez total.

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error.

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto. Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Las personas de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales.

**AUTOESTIMA**

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.

Las "Aes" de la Autoestima.

- \*Aprecio
- \*Aceptación
- \*Afecto
- \*Atención

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".

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Características de una persona con elevada autoestima:

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