

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.