



Universidad del sureste

Proyección profesional

Realizar un ensayo sobre buena imagen, saludo, juntas de trabajo y buena postura.

Prof.: nahieli camas

Vanesa del Carmen López Mendoza

Fecha: lunes, 11 de enero 2021

Fecha de entrega: jueves, 14 enero 2021

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

La palabra imagen, se asocia puramente a lo visual.

La mente va a buscar imágenes espectaculares, con glamour o con gran atractivo.

La imagen incluye los rasgos físicos, la mirada, la sonrisa, la postura, la forma de caminar, los modales, los hábitos.

Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve.

El inicio de tu ponencia es uno de los momentos clave para llamar la atención y usar las clásicas palabras de presentación no es la mejor manera de destacar. El saludo es lo que llamara la atención de las personas, por lo cual debe ser muy bueno.

Las juntas de trabajo son actividades de gran importancia desarrolladas por grupos y equipos para resolver problemas y tomar decisiones para alcanzar en forma efectiva las metas de la organización.

BUENA IMAGEN, EL SALUDO, JUNTAS DE TRABAJO Y BUENA POSTURA.

✚ **Buena imagen:** La imagen personal es aquello que cada uno crea, ya sea de forma consciente o inconsciente, para presentarse ante la sociedad.

La mayoría busca mostrar lo mejor de sí mismo, exhibir una imagen personal impecable que vaya de acuerdo con su personalidad y con la idea que cada uno quiere proyectar.

Para una buena imagen personal:

1. Cuida tu higiene personal: El rubro en el que se halla tu emprendimiento no te exime de cuidar tu higiene personal, seas un emprendedor en el ámbito automotriz o gastronomía de la misma manera debes mantener una buena higiene.
2. Viste impecable: Busca el mejor vestuario para cada ocasión.
3. Lenguaje no verbal.
4. Sé puntual



✚ **Saludo:** es un acto comunicacional en que una persona hace notar a otra su presencia generalmente a través del habla o de algún gesto.

Existen diferentes formas de saludar, con una ligera inclinación de cabeza, con breves palabras, e inclusive con un apretón de manos o un abrazo. Cada cultura tiene su manera de saludar, entre nosotros, los hispanos, el más usado es el apretón de manos, especialmente, entre varones.

Siempre, y bajo cualquier circunstancia se debe saludar, pues esta actitud tiene siempre un efecto positivo y hará sentir bien a quienes lo reciben.

Salude a todas las personas que encuentre en un sitio, al portero, al ascensorista, a la recepcionista. En una tienda, salude antes de solicitar un servicio, en un taxi, antes de dar la dirección adonde quiere que lo lleven.



✚ **Juntas de trabajo:** son una de las herramientas de información más eficaces que poseen las empresas para conocer el desarrollo de los proyectos.

Tiene que resolver un tema en particular y debe tener un tiempo específico de duración. Asimismo, es importante seleccionar muy bien a las personas a las cuales se les va a convocar a la reunión; finalmente, deben ser personas a quienes el tema a tratar les impacta de manera directa, y, en muchas ocasiones, no necesariamente son los colaboradores de mayor nivel dentro de la organización.

Existen empresas que establecen reglas específicas de cara a eficiente las juntas de trabajo y evitar que duren demasiado, como, por ejemplo, fijar rangos de horarios para la celebración de las mismas, lo que nos obliga a tener que definir previamente y con mucha precisión el tema específico de la reunión y el tiempo que le vamos a dedicar.

Asimismo, es importante destacar que la tecnología, hoy en día, nos permite tener juntas virtuales entre personas que se encuentran en diferentes lugares.



- ✚ **Buena postura:** Las rodillas deben estar a la misma altura que las caderas: Lo ideal en la postura de escritorio es tener las piernas separadas, apoyadas en el suelo y las rodillas a la misma altura que las caderas.

Se refiere a la posición relativa que adoptan los segmentos corporales del trabajador, independientemente de si se trabaja de pie o sentado.

TIPOS DE POSTURAS

1. POSTURA IDEAL: Cabeza: postura neutral, es decir, ni hacia delante ni hacia atrás.
2. POSTURA CIFOLORDÓTICA: Cabeza: está hacia delante.
3. POSTURA ESPALDA ARQUEADA: Cabeza: está hacia delante.
4. POSTURA TIPO MILITAR: Cabeza: neutra.
5. POSTURA APLANADA: Cabeza: está hacia delante.

