

**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA VIOLETA  
CRUZ MANDUJANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR : NAHELI CAMAS  
CAMERAS**

**NOMBRE DEL TRABAJO:  
ENSAYO**

PASIÓN POR EDUCAR

**MATERIA:**

**PROYECCION PROFESIONAL**

**CARRERA: TRABAJO SOCIAL Y GESTION  
COMUNITARIA**

**GRADO: "8"**

**GRUPO "A"**

## JUNTAS DE TRABAJO

Las juntas de trabajo 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. En este plano es fundamental definir la operación y finalidad de la junta, para lo cual se recomienda saber que:

- ❖ El objetivo de una reunión debe estar claro desde el principio.
- ❖ Se celebran en lugar y hora determinados.
- ❖ Definición del orden del día.
- ❖ Lista de temas para discutir.
- ❖ Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.
- ❖ Reflexione sobre los motivos del éxito de una reunión y qué hace que a veces sea un fracaso.
- ❖ Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.

Los objetivos de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados. Por eso resulta vital definir la finalidad de la reunión:

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

Los diferentes tipos de juntas de trabajo serán considerados en razón de la urgencia, perfil de asistencia y objetivos, permitiendo catalogarlos en dos tipos: las juntas informales y las juntas formales.

## BUENA POSTURA

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

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.

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática. 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. Existen muchos movimientos que se pueden poner en prácticas para poder mejorar y obtener una buena postura, y mantenerse sin dolores en las articulaciones.

## **CULTO AL VESTIR**

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. Antes de describir a las personas de este estilo me gustaría compartir lo que significa “elegante”. 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. Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

## **AUTOESTIMA**

Básicamente 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. 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. En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás.