



**PROYECCION PROFESIONAL.  
IMAGEN PROFESIONAL.**

**LIC.MARIA DEL CARMEN BRIONES.  
ENSAYO.**

**PRESENTA LA ALUMNA:  
XIMENA MAURICIO SALES.**

**MODALIDAD, CUATRIMESTRE Y GRUPO:**

**ENFERMERIA ESCOLARIZADO,  
8TO CUATRIMESTRE "A".**

De hecho en función de la imagen personal que se prestara, durante siglos la sociedad se ha segmentado en estamentos, en los que la forma de presentarse en público, con detalles de vestimenta, peluquería y hasta color de tez o piel, marcaban el rango o posicionamiento social del individuo, siendo determinante incluso, en su realización personal y ya no digamos crecimiento socio-profesional.

Durante siglos, primero la corte de las monarquías absolutistas, y luego las clases burguesas y acomodadas empleaban guantes para preservar sus manos, con el fin de que siempre estuvieran suaves y tiernas, sin curtir por el sol, señal de que no realizaban trabajos físicos y, por ende, de su posición en la sociedad.

También existía la misma obsesión con el tono de la piel del rostro, en Versalles se puso de moda el maquillaje blanquecino entre los miembros de la corte, e inclusive las damas, desde entonces, empezaron a emplear sombrillas o parasoles para evitar cualquier tipo de sometimiento a las inclemencias solares, siempre persiguiendo como objetivo un mantenimiento riguroso de su imagen personal y, por tanto, de su peso social.

Esta costumbre, incluso llega a nuestros días en las sociedades asiáticas, que desde sus épocas más primarias, teñían sus rostros, especialmente las mujeres, con polvo de arroz, para preservar su frescura y lozanía, y a su vez alejarse de los trabajadores agrícolas, cuyos semblantes lucían siempre tostados por el sol.

Estos son sólo algunos apuntes de lo que la imagen personal ha significado a lo largo de la historia para el individuo, repasemos:

Imagen social como objeto a educar desde la cuna.

Vía de extensión de la personalidad del individuo.

Símbolo de estatus social.

Asimismo, en la actualidad la imagen personal vuelve a adquirir un nuevo valor y un nuevo peso, donde la moda y los cuidados de belleza son parte esencial de este proceso, especialmente en el ámbito femenino y de forma creciente en el masculino, buscando, como relevo de la obsesión por el tono blanquecino de la piel de tiempos pasados, la eterna juventud en el tiempo presente.

Además la imagen personal con la que las mujeres y hombres de hoy en día se presentan en sociedad tiene mucha influencia en lo que de ellos se piense o la proyección personal y profesional que el individuo tenga, influyendo inclusive en el éxito o proyección laboral.

Saludar es un gesto de cortesía que muestra el valor de los gestos sociales en las relaciones interpersonales. Un gesto de reconocimiento hacia el otro es el saludo. Un saludo se muestra a través de fórmulas habituales como: "Hola", "Buenos días", "Buenas tardes", "¿Qué tal estás?". El saludo es un contacto breve en encuentros interpersonales. Por ejemplo, las personas pueden saludar a conocidos con los que se encuentran por la calle sin detener por ello, su paso.

Del mismo modo, cualquier profesional puede saludar a los compañeros de trabajo con los que se encuentra en el ascensor al llegar a la oficina. Desde el punto de vista psicológico, aunque lo más frecuente es que las personas saluden a gente conocida, también es posible tener gestos de saludar a desconocidos.

Es la reunión de varias personas para tratar asuntos de interés común. • Reunión de personas pertenecientes a determinada entidad para tratar asuntos de la misma. • Las juntas de trabajo son o deberían ser modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen a la obtención exitosa de los objetivos organizacionales ¿Qué es una junta?

2. • Casi siempre al salir de una junta se tienen muchos motivos de queja y frustración. – Pérdida de tiempo del conductor de la junta – Pérdida del tiempo de los participantes – No se toman buenas decisiones ni se resuelven los problemas – Los participantes pierden credibilidad en las juntas – El conductor pierde prestigio – Surgen fricciones y las relaciones interpersonales se deterioran

3. • Es generalmente aceptado que el ser humano no nace con habilidades sino con capacidades, de ahí que la habilidad para conducir una junta, más que un don congénito sea un conjunto de conocimientos y recursos que pueden adquirirse mediante el estudio y la práctica

4. Causas del fracaso de las juntas • La junta carece de un objetivo preciso • La discusión es desordenada • El conductor no expone bien cuál es el problema y qué es lo que se pretende lograr • Los participantes no son los indicados • La junta no sigue un temario, guía u orden del día • Los participantes carecen de antecedentes sobre el tema a tratar • La participación es pobre.

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.

¿Qué es la 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.

La clave 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. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

Desalinearse su sistema musculoesquelético.

Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones

Causar dolor en el cuello, hombros y espalda

Disminuir su flexibilidad

Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones

Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse

Hacer más difícil digerir la comida

Dificultar la respiración.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar

Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. Por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo. También es una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis.