

**Nombre del alumno:**

María Victoria Calderón Vázquez

**Nombre de la profesora:**

Lic. María del Carmen Briones Martínez.

**Licenciatura:**

Lic. Enfermería, 8vo cuatrimestre.

**Materia:**

Proyección Profesional

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico del tema:

“Componentes de la imagen”

# Componentes de la imagen

Físico

Buena presencia física

Depende de dos factores:

La forma de caminar.

La postura.

El acto de caminar emite mensajes característicos.

Es algo que aprendimos desde pequeños y que a edad adulta se corrige ya que nos enfocamos en lo que este transmite.

El reflejo de algunas posturas

Las posturas de guía pélvica, la postura de los pies como patos, esto transmite pereza, lentitud, despreocupación y falta de energía.

Inclinado el cuerpo hacia delante dejándose guiar por la cabeza transmite angustia, preocupación y desesperación.

Postura correcta

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente

¿Qué imagen personal?

es

Proceso físico-psicológico de percepción.

Efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

Tres tipos de imágenes mentales

- Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta(memoria visual).
- Capacidad de crear imágenes, reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear.
- Las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y decisiones.

La percepción

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

Imagen pública

Resultado provocada por algo, efecto de una o varias causas, externas, ajenas al individuo y el efecto será interno dentro del mismo individuo, Percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

# Componentes de la imagen

## Buena imagen

Según los expertos

todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.

Forma de vestir

Piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales.  
hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad

imagen y actitud

puede llegar a proyectar, es fundamental al hora de imponer un grado de superioridad.  
la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos

Logrando el equilibrio

un estilo profesional basado en una identidad propia, el estilo o look propio, forma parte de una construcción estratégica para proyectar elegancia, sobriedad, versatilidad, pro actividad y profesionalismo.

## El saludo

Saludo, contacto visual y la sonrisa.

mejor tarjeta de presentación, anteriormente un saludo era significado de paz, el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.

Incluye

Actualmente se maneja este saludo por;; Conservar la mano limpia y libre de sudo, 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 sin lastimar.

evitar

Pescado muerto. De manera débil que transmite falta de entusiasmo y energía.  
Truena-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación. Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos. Sándwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos.

# Componentes de la imagen

## Juntas de trabajo

Definición

modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones para el éxito de los resultados.

fases básicas

Preparación  
Desarrollo.  
Evaluación.  
Se encargan de garantizar el éxito en las juntas de trabajo.

Objetivos de la junta

Para garantizar la consecución de resultados, se debe definir la finalidad de la reunión como puede ser: Informar, Educar, , Tomar decisiones, Generar ideas, algunos problemas.

Tipos de juntas

Juntas informales son modelos libres y la información fluye sin definir un centro de autoridad.  
Juntas formales son modelos cerrados, centro de autoridad define los puntos de la agenda.

## Buena postura

Postura ( dos tipos)

Cómo mantiene o sostiene su cuerpo.  
Postura dinámica: como se sostiene al moverse: caminando, corriendo.  
Postura estática: como se mantiene cuando no se mueve: sentado, acostado.

Afectación de la postura hacia la salud

Una mala postura puede dañar la salud, puede desalinear el sistema musculoesquelético, desgastar la columna, causar dolor en cuello, y espalda, disminuye su flexibilidad.

Como mejorar la postura general

Se deben de tener en cuenta la postura durante las actividades diarias, realizar actividades físicas para mejorar la postura como yoga, tai chi, mantener peso saludable y usar calzados cómodos.

Como mejorar la postura cuando se estoy parado

Ponerse de pie en forma recta, mantener el peso en las puntas de los pies, mantener los hombros atrás, cabeza erguida, mantener los pies separados a la altura de los hombros.

Como mejorar la postura general cuando se esta sentado

Cambiar frecuentemente la posición, realizar caminatas dentro de la oficina, mantener los pies en el piso, no cruzar las piernas y estirar los músculos.

# Componentes de la imagen

## Culto al vestir

estilo elegante

las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una manera particular innata adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez conducirse y expresarse en su manera de vestir, al referirse a una persona: "que tiene buen gusto y distinción para vestir".

personas que pertenecen al estilo elegante

aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto, dispuestos a pagar por la calidad antes que un precio económico y su posición social y económica se los permite.

Cuál es su gran fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia.

Cómo sacar el máximo partido a este estilo

Nunca olvidar que tu personalidad ya es capaz de inspirar respeto, Evita "presumir" que tienes un poder económico alto, La calidad y el buen gusto se perciben de inmediato, Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa.

## Autoestima

Definición

Amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Las "Aes" de la Autoestima

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.  
Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.  
Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.  
Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Afirmación propia

Depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo. Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, expresar clara y abiertamente nuestras decisiones.

Afirmación compartida.

cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos con quienes se relaciona.