

**Nombre del alumno:**

DE LEON PEREZ JENNY CITLALI.

**Nombre del profesor:**

LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES

**Licenciatura:**

ENFERMERIA

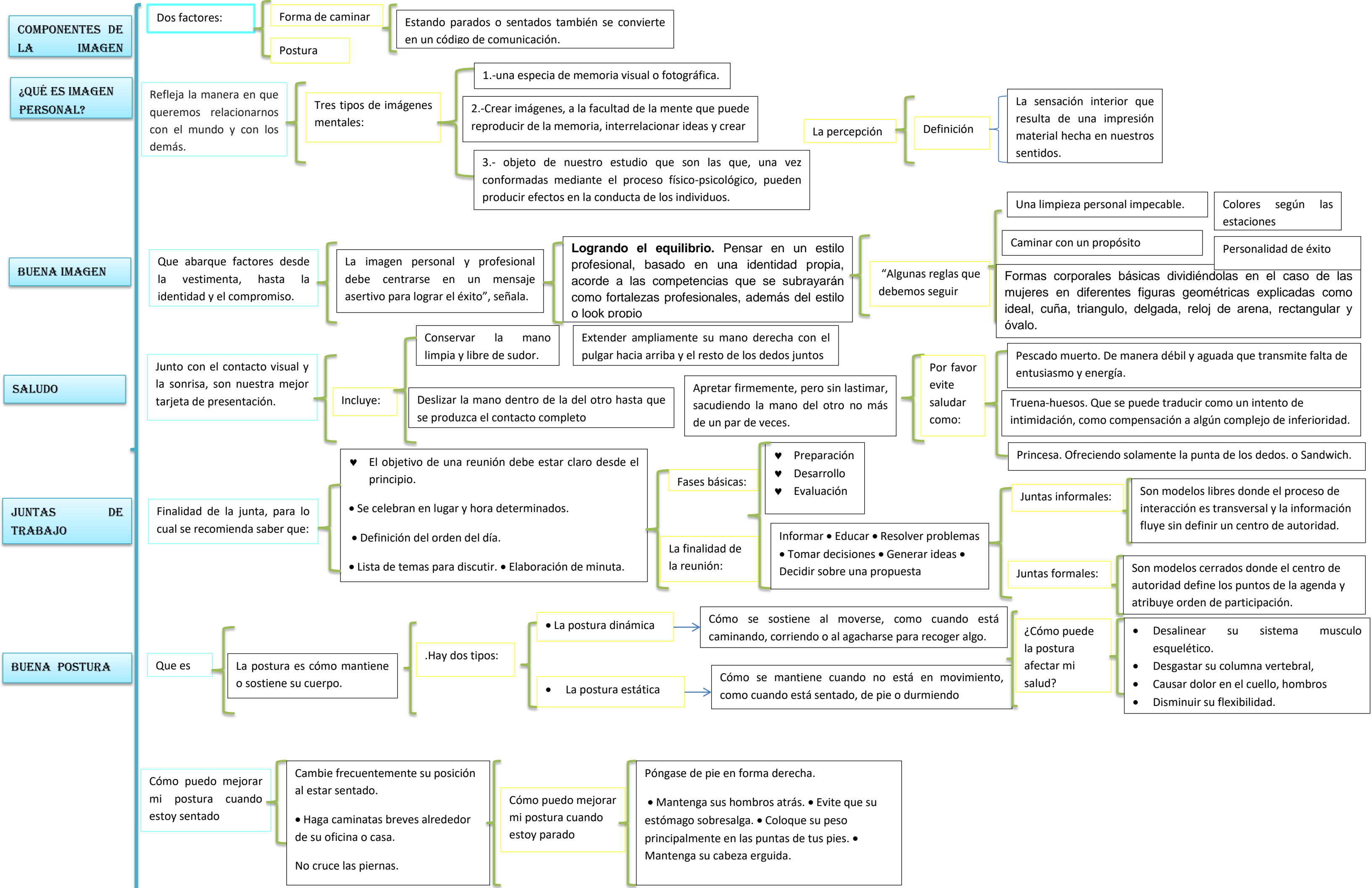
**Materia:**

**PROYECCION PROFESIONAL**

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema:

**“componentes de la salud, que es la imagen personal, buena imagen, saludo, juntas de trabajo, buena postura, culto al vestir y autoestima.”**



**COMPONENTES DE LA IMAGEN**

**¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?**

**BUENA IMAGEN**

**SALUDO**

**JUNTAS DE TRABAJO**

**BUENA POSTURA**

Dos factores: Forma de caminar, Postura

Estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

Tres tipos de imágenes mentales:

- 1.-una especie de memoria visual o fotográfica.
- 2.-Crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear
- 3.- objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

La percepción

Definición

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

Que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.

La imagen personal y profesional debe centrarse en un mensaje asertivo para lograr el éxito", señala.

**Logrando el equilibrio.** Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia, acorde a las competencias que se subrayarán como fortalezas profesionales, además del estilo o look propio

"Algunas reglas que debemos seguir

- Una limpieza personal impecable. Colores según las estaciones
- Caminar con un propósito. Personalidad de éxito
- Formas corporales básicas dividiéndolas en el caso de las mujeres en diferentes figuras geométricas explicadas como ideal, cuña, triangulo, delgada, reloj de arena, rectangular y óvalo.

Junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

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, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Por favor evite saludar como:

- Pescado muerto. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.
- Truena-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.
- Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos. o Sandwich.

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. • Elaboración de minuta.

Fases básicas:

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

La finalidad de la reunión:

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

Juntas informales:

Son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad.

Juntas formales:

Son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.

Que es

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

.Hay dos tipos:

- La postura dinámica → Cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática → Cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculo esquelético.
- Desgastar su columna vertebral,
- Causar dolor en el cuello, hombros
- Disminuir su flexibilidad.

Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- No cruce las piernas.

Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado

- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás. • Evite que su estómago sobresalga. • Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies. • Mantenga su cabeza erguida.

## CULTO AL VESTIR

Elegante

Es un adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez."

6 estilos restantes

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto

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.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor

Generalmente se encuentran en posiciones de autoridad y liderazgo como Directores Generales de empresas,

Cuál es su mayor riesgo

Verse y comportarse como personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comuniquen que tienen solvencia económica por las marcas de ropa y bienes que compran y presumen.

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, no hace falta ver la marca de la ropa que usas., Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa y que sepas que te favorecen por tu tono de piel. Aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración para inspirar a otros a crecer en sus vidas.

¿Podemos ser de estilo elegante sólo por desearlo?

Una frase maestra de Coco Chanel: "La moda se compra; la elegancia se aprende".

## AUTOESTIMA

es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Afecto:

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra,

Atención:

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

Tres fases:

Afirmación recibida.

Importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación.

Afirmación propia

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, por ejemplo,

Afirmación compartida.

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos. • Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles,

Dimensiones de la Autoestima.

**Dimensión física**, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género

**Dimensión académica**, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos

**Dimensión afectiva**, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas

**Dimensión ética**, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

**Dimensión social**, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad.

**Asertividad** Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.