



PASIÓN POR EDUCAR

## Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Daniela Paola Sánchez Pastrana

Nombre del tema: Componentes de la imagen

Parcial: 1

Nombre de la materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 8

Pichucalco Chiapas, a 07 de enero del 2022.

# Componentes de la imagen

## Físico

Podemos decir que:

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente. La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

¿Qué es una imagen persona?

Es un

Proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

La percepción

Se trata de:

“La acción y efecto de percibir”; también con que la palabra percepción se identifica con “conocimiento e idea” y por último, es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

Lo que con toda:

Sencillez podría interpretarse como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Imagen pública

La imagen es un

Resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente.

La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad.

# Componentes de la imagen

Buena imagen

El mundo

Contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Por ello, proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder

Debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso. todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior

El saludo

El

Saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz. A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que 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. Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Buena postura

La postura es:

Cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:  
La postura dinámica  
La postura estática

¿Cómo afecta la postura a la salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:  
Desalinear su sistema musculoesquelético, Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Se debe

Manténganse activo  
Mantenga un peso saludable  
Use zapatos cómodos de tacón bajo

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Cambie de posición  
No cruce las piernas  
Relaje sus hombros

# Componentes de la imagen

## Culto al vestir

Las diferencias

Físicas entre bebés niños y niñas son insignificantes.

La diferencia más clara de sexo, que aparece en la primera infancia, es que los hombres tienden a ser más agresivos. Las niñas probablemente son más empáticas; es decir, se identifican con los sentimientos de la otra gente

## Actitudes hacia las diferencias de sexo

Papeles del sexo y su clasificación:

Los papeles del sexo son las conductas, intereses, actitudes y habilidades que una cultura considera apropiados para los hombres y las mujeres y espera que ellos los llenen.

Clasificar el género

Es el aprendizaje del niño del papel apropiado del género.

## Autoestima

La

Autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma.

Las "Aes" de la Autoestima.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Afirmación reciba

Afirmación propia

Afirmación compartida

Dimensión de la autoestima

Asertividad

Característica de una persona con elevada autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.

## ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

- Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa.
- Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores; cuando no sea así, es conveniente explicarles asertivamente lo que se espera que hagan.
- Erradicar toda forma de trato discriminatorio, especialmente el referido al color de la piel, estatura y características físicas, origen racial, sexo, etc.
- Tener cuidado de no utilizar un lenguaje peyorativo o discriminatorio.

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b496087c73f091bb0640eb76b83997c4.pdf>