



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

Nombre del Alumno: Flor Grisell Zárate Gómez

Nombre del tema:

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Mendez Gonzalez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8vo

Pichucalco, Chiapas a 7 de Enero del 2022

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## FÍSICO

- Una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.
- La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

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

## IMAGEN PERSONAL

Imagen es percepción

- Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

Imagen publica

- Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

- La imagen es percepción se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación

## BUENA IMAGEN

- Se debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta a identidad y el compromiso.
- El vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad
- Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.
- La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos

- Para tener un estilo definido y agradable además de útil, las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son, a dónde van y principalmente no forzarnos a ser lo que no somos

## EL SALUDO

- El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Evite saludar como:

- Pescado muerto.
- Trueno-huesos.
- Princesa.
- Sandwich.
- Bomba de agua.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## BUENA POSTURA

- Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor.
- 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.

¿Que es la postura?

- La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos tipos:

- La postura dinámica
- La postura estática

## CULTO AL VESTIR

- El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

**Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante**  
**Corte de cabello y/o peinado impecable.**

- Visten usando colores principalmente lisos
- Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla "menos es más".
- Su ropa siempre tiene una talla correcta
- Reflejan alto estatus, vistan formal o casual.
- Las mujeres jamás descuidan su maquillaje e igualmente lo mantienen sobrio
- Saben las reglas de combinación de los distintos tipos de telas,
- En los zapatos, hombres y mujeres, también reflejan estatus y prestigio,
- Su pulcritud es notable de inmediato.

¿Cual es su gran fortaleza?

- Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos.

## AUTOESTIMA

- 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.

Las "Aes" de la Autoestima.

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto
- Atención

Dimensiones de la Autoestima.

- Dimensión física
- Dimensión afectiva
- Dimensión social
- Dimensión académica
- Dimensión ética

## REFERENCIAS

Antología UNIVERSIDAD DEL SURESTE, Proyección Profesional , Pág. 10 - 39