



Mapa Conceptual

Nombre Del Alumna: Jhoani López Velázquez

Nombre Del Tema: Unidad 1: Componentes De La Imagen

1er Parcial

Nombre De La Materia: Proyecto Profesional

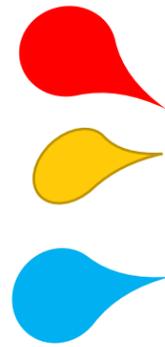
Nombre Del Profesora: Manuela Jimenez Nery

Nombre De La Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria

8vo Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas 15 De Enero Del 2022





Componentes de la imagen

1.1 Físico



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

Andar de esa naturaleza transmite mensajes de lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación.

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

La imagen corporal está formada por diferentes componentes:

Por el contrario:



El componente perceptual: percepción en el cuerpo en su totalidad.

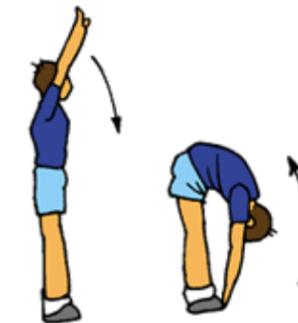
Si la forma de caminar fuese inclinando el cuerpo hacia delante, la comunicación no verbal sería la de prisa, angustia, preocupación y desesperación.

El principio de alineación es apenas uno de los ocho principios del correcto caminar

El componente cognitivo: valoraciones respecto al cuerpo.



La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.



El componente afectivo: sentimientos o actitudes respecto al cuerpo.

Ninguna de las dos es buena para hacer sentir bien a los demás transmitiéndoles el mensaje de oro.

1.2 ¿Qué es imagen personal?

Todos va involucrados 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.



Tres tipos de imágenes mentales:

Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.

Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear.

Las terceras, 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.



Imagen es percepción:



Es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

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.

Podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos.



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.

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

El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido.

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.



1.3 Buena imagen.



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.

La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos

Logrando el equilibrio. Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia.

Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener.

Nuestra imagen dice mucho y con sólo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti; así que tengan cuidado, porque un día podrían encontrar al amor o la oportunidad de su vida y perderlo si su apariencia deja mucho que desear

Reglas para causar una buena impresión

Se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres.

Caminar con un propósito.



Colores según las estaciones

Los atuendos se basan en la estación del año. Cada persona pertenece a una estación.

Personalidad de éxito.

Para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados.

Se marca por el "stilus" o estilo, que es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos

Para tener un estilo definido y agradable además de útil, las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son.





1.4 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.

Evite saludar como:

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.

Conservar la mano limpia y libre de sudor.

Truena-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.

Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.

Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

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.

Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.



1.5 Juntas de trabajo

Son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados.

Tipos de juntas

Juntas informales:

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

La convocatoria para una junta de trabajo debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados.

El líder de la junta:

Presidir una junta de trabajo constituye una responsabilidad vital para conducir las diferentes capacidades de los convocados por caminos comunes, promoviendo la participación en el análisis

Juntas formales:

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

El lugar de la junta Por otra parte, el lugar donde se realizará la junta influye en la dinámica de la reunión y en la disposición de los participantes.

Las juntas de trabajo

son muy complejas, pues no sólo implican la interacción con un número determinado de personas, sino que esta interacción debe procurar el desarrollo de ambientes de responsabilidad y eficiencia que faciliten.

Las etapas de una junta de trabajo son importantes para que los objetivos previstos se cumplan.

Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas

En este plano se deben considerar tres fases básicas:

- Preparación.
- Desarrollo.
- Evaluación.

Objetivos de la junta

Los objetivos de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados.

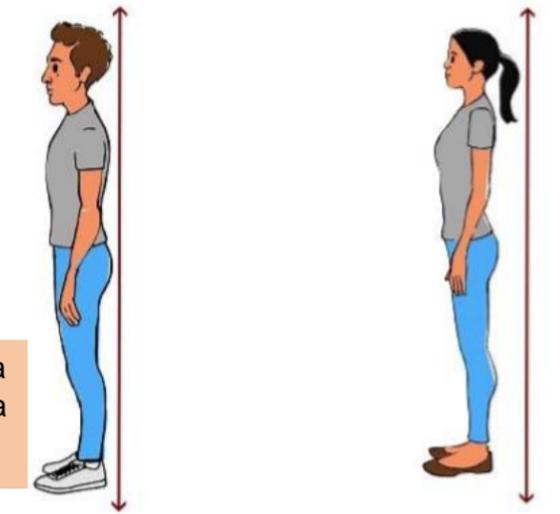
Para el logro de los objetivos institucionales se debe contemplar el desglose de los detalles, la evaluación de los objetivos institucionales, la evaluación de los objetivos personales y la reiteración de los mismos.

En este plano es fundamental definir la operación y 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.

1.6 Buena postura.

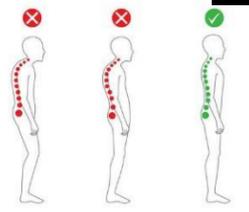


Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor.

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.

¿Qué es la postura?

Hay dos tipos:



La postura dinámica

La postura estática

Se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

Se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Dificultar la respiración.



¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

¿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.

Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar

Use zapatos cómodos de tacón bajo.



- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Mantenga su cabeza erguida.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.

Asegúrese de que sus pies toquen el piso. Si eso no es posible, use un reposapiés.

Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.

Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.

1.7 Culto al vestir.

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros.

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, discreta.

Provocan admiración, autoridad y respeto.

Les agrada la distinción, la exclusividad y el buen gusto, y lo reflejan también en su arreglo y manera de vestir

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.

Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor

Las personas de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales.

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, confianza y autoridad por la distinción y elegancia que reflejas.

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.

Identifica con cuál otro estilo se mezcla tu estilo elegante y comunica también su fortaleza.



1.8 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.



Hablamos de

Dimensiones de la Autoestima.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano

Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Dimensión física:

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

La autoestima empieza desde que una persona nace.

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, de su personalidad.

Afecto:

Atención:

Tres fases:



Dimensión social:

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.

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

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Afirmación recibida.

Afirmación propia.

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, etc.

Afirmación compartida.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo

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.



Bibliografía.

[Proyección%20Profesional%20LIBRO%20. Licenciatura-en-Trabajo-Social-y-Gestión-Comunitaria.pdf](#)