



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Olga Hernández Jiménez

Nombre del tema: Componentes de la imagen

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Manuela Jiménez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre; 8vo Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de enero de 2022

Componentes de la imagen

Fisico

Podemos decir que una buena presencia fisica depende basicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

la forma de caminar fuese inclinado el cuerpo hacia delante, dejandose guiar notoriamente por la cabeza

la postura estando parados o sentados tambien se convierten en un codigo de comunicacion.

En una comunicacion cara a cara si lo que desean hacersentir a su interlocutor es que esten fastidiados con su sola presencia

Imagen personal

un proceso fisico-psicologico de la percepcion, que abarca primeramente una sensacion que se canaliza al sistema nervioso central

para pasar al proceso cerebral de la aprehension, desciframiento y comprension causa que la produjo un semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

estas son las imagenes mentales que habiendo quedado grabadas en la emmoria van a influir en las preferencias y por lom tanto en las desiciones del ser humano.

imagenes mentales son consecuencia de las percepciones acumuladas que necesitan de la coherencia como ingrediente indispensable para producir la reaccion de la gente

La persepcion

La accion y efecto de percibir tambien se identifica con, conocimiento e idea.

Es la sensacion anterior que resulta de una impresion material hecha en nuestro sentido

Lo que con toda sencillez podria interpretarse como el recuerdo que nos queda despues de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Por eso es que podemos identificar imagen con percepcion y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.

Imagen publica

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.

La imagen 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 transformna en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

Buena imagen

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.

Hasta 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. Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.

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, forma parte de una construcción estratégica de aquello que se ha propuesto proyectar.

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

Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales, sin tener una colección de Versace o de Armani, dice Pereira.

Una imagen de dos mujeres

comparó en base a su vestimenta, accesorios, lenguaje corporal, maquillaje y otras prendas que realzaban su presencia

y explicó que para conseguir una imagen de autoridad, las personas deben vestirse de una manera adecuada a su cargo.

Para verse bien, es necesario conocer la figura y saber combinar los estilos de las prendas que usamos con nuestro color de piel,

proporciones corporales, además de saber qué ropa comprar y con qué accesorios combinarla” dijo.

Reglas para causar una buena impresión

Algunas reglas que debemos seguir para causar buena impresión se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres

tener una limpieza personal impecable” explicó Sotomayor Gómez al referirse a una de las normas para causar una buena impresión.

caminar con un propósito Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa

y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

Personalidad de éxito

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

es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos y como nos desenvolvemos dentro de diferentes situaciones

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 debemos forzarnos a ser lo que no somos

Lo anterior conlleva la actitud y vestimenta en la oficina, donde el experto en modas analizó, en el caso de las mujeres,

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.

Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.

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

Conservar la mano limpia y libre de sudor

Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar

Existen diferentes remedios para evitar el molesto problema del sudor en las manos.

Si es su problema, pruébelos todos pero por favor no ofrezca su mano fría y mojada,

producirá una desagradable sensación que le restará puntos de entrada.

Juntas de trabajo

La organización como un sistema de comunicación exige, para su funcionamiento

el intercambio de información mediante diferentes formatos que permitan la interacción productiva de los involucrados.

el intercambio de información mediante diferentes formatos que permitan la interacción productiva de los involucrados.

En este plano es fundamental definir la operación y finalidad de la junta, para lo cual se recomienda

Objetivos de la junta

son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados

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 cuando se pierde el sentido de la junta de trabajo

El saludo

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.

Es importante señalar que en estas experiencias, la presencia de superiores puede inhibir la discusión.

Juntas formales: son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.

El manejo de la información es generalmente vertical, aunque el ejecutivo puede generar ambientes formales de diálogo.

La convocatoria a junta

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

Convocar a las personas con previsión

Informar fecha, hora, lugar y objetivo. Enviar el material necesario.

Informar acerca de su papel en la reunión

El orden del día

Éste constituye el modelo rector de los objetivos de la junta; por eso es vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, lugar fecha y objetivo;

definir qué se espera de los integrantes, considerando que el tiempo varía según los objetivos de cada uno de los temas;

comentar los temas más importantes al principio, que es cuando los participantes están más atentos;

Se recomienda siempre informar a la persona de más alta jerarquía de todos los cambios en el orden del día.

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, el diseño de estrategias, la instrumentación de acciones y la evaluación de resultados,

para contribuir al cumplimiento eficiente de los objetivos de la organización.

promover una cultura del diálogo y la participación; estimular respuestas, planteando preguntas abiertas; conocer a los asistentes antes de la reunión, identificando a los líderes.

Buena postura

La postura

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.

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.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos

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

La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

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, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.

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 (espalda baja).

Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente.

Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

Mi postura cuando estoy sentado

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado. Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.

Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas.

Asegúrese de que sus pies toquen el piso. Si eso no es posible, use un reposapiés. Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás.

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. Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.

Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

Con práctica se puede mejorar la postura, y se verá y se sentirá mejor.

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.

Estilo elegante

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

Provocan admiración, autoridad y respeto. Antes que cualquier otra cosa, les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto.

Están dispuestos a pagar por la calidad antes que un precio económico y su posición social y económica se los permite.

Invierten a largo plazo en su guardarropa, ya que preferirán prendas de muy alta calidad (y que reflejen distinción) capaces de lucir en perfectas condiciones aun con el pasar de los años, y no adquieren sólo aquellas prendas en tendencia.

Gran fortaleza

Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el

cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia.

Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados

cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

El 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. Por ello, es muy claro entender que "algunos tienen clase y otros sólo aparentan tenerla"

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. La calidad y el buen gusto se perciben de inmediato.

El máximo partido a este estilo

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.

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

La moda se compra; la elegancia se aprende.

Autoestima

Autoestima

Básicamente 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.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

Desarrollar el autoestima

la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida

Afirmación recibida. Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia. A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros;

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, sino por la íntima satisfacción

de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

Un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud

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.

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

la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.

tendrá una conducta pasiva si acepta tal proposición o simplemente calla; asumirá una conducta agresiva si rechaza malcriadamente tal propuesta;

pero tendrá una conducta asertiva si explica las razones por las cuales no acepta caer en tal vicio e induce al interlocutor a reflexionar sobre como desperdicia su vida.