



LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

8°VO CUATRIMESTRE

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

REPORTE DE LECTURA – UNIDAD 1: TEMA 1.7 – 1.8

E.L.E.: ALLYN GABRIELA FARFAN CÓRDOVA

CATEDRÁTICO: VÍCTOR ANTONIO GONZÁLEZ SALAS

TAPACHULA, CHIAPAS DE CÓRDOVA Y ORDOÑEZ

23 – ENERO -2022

1.7 CULTO AL VESTIR

La palabra elegante es definida por la RAE como “dotado de gracia, nobleza y sencillez”, cuando esta palabra se refiere a una persona se define como “tiene buen gusto y tinción para vestir”, por lo tanto, el vestir elegante no siempre es vestir con atuendos caros, sino saber cómo sacarle provecho en este aspecto a la manera de vestir, muchas veces con ropa sencilla y casual sin llegar a la presunción.

Las personas con este tipo de estilo (elegante) tienen una gran fortaleza, y ésta se ve reflejada en su seguridad con ellos mismos, lo que les conlleva al éxito, reflejan su educación y culto lo que lleva a muchas personas a respetarles y admirarles.

Dichas personas suelen tener una actitud de liderazgo, por lo que es común encontrarles en puestos como generales de empresas, CEO's, funcionarios públicos, casa bolseros y altos ejecutivos, teniendo generalmente una posición social alta.

1.8 AUTOESTIMA

“Aes de la autoestima”

- La autoestima se puede definir cómo el aprecio o valor que se tiene hacía uno mismo interiormente, es decir que no depende de lo que uno pueda hacer o tener físicamente, sino de las virtudes, valores, creencias de uno mismo, es la aceptación y comprensión incluso de los errores que puedan llegar a cometerse, reconocer perfectamente los defectos en su persona sin que estos afecten su valor como ser humano.
- Aceptación: tolerancia de que uno como ser humano siempre comete errores, comprenderlos y aprender de ellos para mejorar y progresar.
- Afecto: es ser positivo y comprensivo con uno mismo, saber canalizar y equilibrar las emociones.
- Atención: Es el cuidado hacía uno mismo en todos los aspectos, físico, biológico, social, espiritual, psíquico y que no se expone a peligros innecesarios que puedan dañarle.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- Física: Es la aceptación de como uno mismo se ve físicamente, sin tomar en cuenta estándares o estereotipos inculcados por la sociedad sino por la mera aceptación del cuerpo en el que se vive reconociendo y agradeciendo su importancia.
- Afectiva: El ser aceptado, querido y reconocido socialmente, la aceptación de cualidades y defectos en la personalidad de uno mismo y de los demás, llevan a establecer relaciones y lazos afectivos.

- Social: Sentirse capaz de realizar cualquier objetivo o meta propuesta aún siendo en diferentes situaciones, el comprender a los demás y tomar un sentido de solidaridad y no de complacer para “quedar bien con todos”.
- Académica: La capacidad de enfrentar con éxito las labores, retos y metas escolares, conllevando a que la persona tenga como resultado estrategias, dominio y procedimientos para valorarse lo suficiente intelectualmente.
- Ética: Saber que uno es una persona en la que los demás pueden acceder y confiar, ser una persona íntegra y proponer críticas constructivas sin dañar los sentimientos y emociones de los demás.

ASERTIVIDAD

Se define como la necesidad y capacidad de expresar lo que se necesita, piensa o siente explicando el porqué de sus decisiones sin dañar a los demás.

- Características de una persona con elevada autoestima:

Independiente, orgulloso de sus logros, responsable, comprometida, tolerante a frustraciones, entusiasta, que asume retos y desafíos, capaz de persuadir, creativos y con tendencia al liderazgo.

- Características de una persona con baja autoestima:

Apático, temeroso, angustiado, complejo de inferioridad o superioridad, inseguros, sin iniciativa, débil frente a frustraciones, viven de opiniones ajenas, desconfianza en si mismo y los demás.

CONCLUSIÓN

El autoestima va más allá de la opinión individual, podría decirse que es un conjunto de percepciones, evaluaciones y sentimientos hacia nuestra manera de ser tanto física como espiritualmente, reconocer cada detalle en uno mismo desde las virtudes hasta los errores y saber que todo ser humano los comete, comprenderlos y aprender de ellos para progresar y no quedarse estancado, incluso comprende la aceptación y relaciones del círculo social por el que nos rodeamos.

Bibliografía básica y complementaria

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de:
<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena-imagen.html>

Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de:
<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de:
<https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas-basicas/>

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:
<https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones/>

Posadas, C. (2017). Comunicación escrita para tu vida profesional. 11. Recuperado de:
<http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicacion-escrita-eficaz>

Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México. Recuperado de:
<http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen/>

Matesanz, V. (2014). Forbes: Los 6 errores más comunes de un currículum. España.

Recuperado de: <http://forbes.es/business/5762/los-6-errores-mas-comunes-de-un-curriculum>

