



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del tema: Componentes de la imagen.

Parcial: Primer parcial.

Nombre de la Materia: Proyección profesional.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre.

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero de 2022.

COMPONENTES

De la

IMAGEN

ABORDA

1. Juntas de trabajo
2. Buena postura
3. Culto al vestir
4. Autoestima.



Juntas de trabajo.



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

SE DEBEN CONSIDERAR TRES FASES BÁSICAS:

- >>PREPARACIÓN.
- >>DESARROLLO.
- >>EVALUACIÓN.



OBJETIVOS



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

- Informar
- Educar
- Resolver problemas
- Tomar decisiones
- Generar ideas
- Decidir sobre una propuesta

Tipos de juntas.

Serán considerados en razón de la urgencia, perfil de asistencia y objetivos.

Juntas informales:

MODELOS LIBRES DONDE EL PROCESO DE INTERACCIÓN ES TRANSVERSAL Y LA INFORMACIÓN FLUYE SIN DEFINIR UN CENTRO DE AUTORIDAD. LA PRESENCIA DE SUPERIORES PUEDE INHIBIR LA DISCUSIÓN.



Juntas formales:

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.



LA CONVOCATORIA

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



CONSIDERA:



EL ORDEN DEL DÍA.

EL LUGAR DE LA JUNTA (CONTEMPLA LAS CONDICIONES ESPECIALES, LUMÍNICAS, AROMÁTICAS, DE TEMPERATURA Y LOS SERVICIOS CON LOS QUE SE CUENTA, PUESTO QUE INTERVIENE EN LA PERCEPCIÓN).

DEFINIR LA UBICACIÓN DE LOS ASISTENTES.

CUIDAR DETALLES.

PROMOVER LAS REUNIONES REDUCIDAS, PUES EVITAN DISTRACCIONES.



LA INTERACCIÓN DEBE PROCURAR EL DESARROLLO DE AMBIENTES DE RESPONSABILIDAD Y EFICIENCIA QUE FACILITEN, A TRAVÉS DE UNA ADMINISTRACIÓN INTELIGENTE DE ESTÍMULOS VERBALES Y NO VERBALES, EL LOGRO EXITOSO DE LAS METAS ENTRE EL LÍDER Y LA CONDUCTA QUE ESTABLECE EL PARTICIPANTE QUE OBTENGA RESULTADOS POSITIVOS, DECIDIENDO QUÉ QUIERE DECIR ANTES DE QUE LA REUNIÓN EMPIECE Y ASEGURARSE DE CONOCER LOS REGLAMENTOS PARA EVITAR PROBLEMAS.

Buena postura



TIPOS DE POSTURA

>LA POSTURA DINÁMICA: SE REFIERE A CÓMO SE SOSTIENE AL MOVERSE.

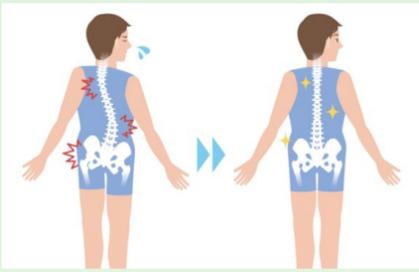
>LA POSTURA ESTÁTICA: SE REFIERE A CÓMO SE MANTIENE CUANDO NO ESTÁ EN MOVIMIENTO.

ES CÓMO MANTIENE O SOSTIENE SU CUERPO

Importancia

Es una parte fundamental de su salud a largo plazo.

Puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

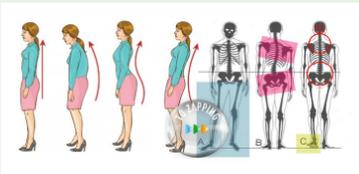


"LA CLAVE PARA LOGRAR UNA BUENA POSTURA ES LA POSICIÓN DE SU COLUMNA VERTEBRAL".

DEBERÍA MANTENER SUS TRES CURVAS NATURALES, PERO NO AUMENTARLAS. LA CABEZA DEBE MANTENERSE ERGUIDA SOBRE LOS HOMBROS Y LOS HOMBROS DEBEN ALINEARSE CON SUS CADERAS.



¿CÓMO PUEDE LA POSTURA AFECTAR MI SALUD?



DESALINEAR SU SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICO. DESGASTAR SU COLUMNA VERTEBRAL, HACIÉNDOLA MÁS FRÁGIL Y CON TENDENCIA A LESIONES.

CAUSAR DOLOR EN EL CUELLO, HOMBROS Y ESPALDA. DISMINUIR SU FLEXIBILIDAD.

AFECTAR LA FORMA CORRECTA DE CÓMO SE MUEVEN SUS ARTICULACIONES. AFECTAR SU EQUILIBRIO Y AUMENTAR SU RIESGO DE CAERSE.

HACER MÁS DIFÍCIL DIGERIR LA COMIDA. DIFICULTAR LA RESPIRACIÓN.

¿CÓMO MEJORAR LA POSTURA EN GENERAL?



- 1) MANTÉNGASE ACTIVO.
- 2) MANTENGA UN PESO SALUDABLE.
- 3) USE ZAPATOS CÓMODOS DE TACÓN BAJO. EVITA AUMENTAR LA PRESIÓN SOBRE SUS MÚSCULOS.
- 4) ASEGÚRESE DE QUE LAS SUPERFICIES DE TRABAJO ESTÉN A UNA ALTURA CÓMODA PARA USTED.

POSTURA SENTADO



- >>CAMBIE FRECUENTEMENTE SU POSICIÓN AL ESTAR SENTADO.
- >>HAGA CAMINATAS BREVES AL
- >>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.
- >>RELAJE SUS HOMBROS.
- >>MANTENGA LOS CODOS CERCA DE SU CUERPO.
- >> ASEGÚRESE DE QUE SU ESPALDA TENGA UN BUEN APOYO, Y SUS MUSLOS Y CADERAS ESTÉN BIEN APOYADOS.

POSTURA DE PIE



- >>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.





Culto al vestir



REFLEJA:

MANERA PARTICULAR INNATA DE CONDUCTIRSE Y EXPRESARSE EN SU MANERA DE VESTIR Y RASGOS DE COMPORTAMIENTO REFINADOS.

EL ESTILO ELEGANTE EXPRESA QUE UNA PERSONA TIENE BUEN GUSTO Y DISTINCIÓN PARA VESTIR, SIN ASOCIAR DIRECTAMENTE CON EL TENER DINERO.

DEBE CONSERVAR MENSAJES DE "BUEN GUSTO", "DISTINCIÓN" Y "SENCILLEZ".



ASPECTOS

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 EN:

- CORTE DE CABELLO Y/O PEINADO IMPECABLE.
- ROPA DE MUY ALTA CALIDAD Y TALLA CORRECTA.
- VISTEN USANDO COLORES PRINCIPALMENTE LISOS, NEUTROS, DE DISEÑO SOBRIO.
- ACCESORIOS EN MUY BUEN ESTADO Y APLICANDO LA REGLA "MENOS ES MÁS".
- MAQUILLAJE SOBRIO.
- SABEN LAS REGLAS DE COMBINACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE TELAS, ESTAMPADOS, COLORES Y, POR SU GRAN CULTURA, SABEN VESTIR APROPIADAMENTE SEGÚN EL CLIMA Y EL HORARIO.

REFLEJAN ÉXITO, EDUCACIÓN Y SEGURIDAD EN ELLOS MISMOS. GENERAN CONFIANZA, BRINDAN PRESTIGIO. SE ENCUENTRAN EN POSICIONES DE AUTORIDAD Y LIDERAZGO.



CONSIDERACIONES:
NUNCA OLVIDAR QUE TU PERSONALIDAD YA ES CAPAZ DE INSPIRAR RESPETO, AUTORIDAD POR LA DISTINCIÓN Y ELEGANCIA QUE REFLEJAS. EVITA "PRESUMIR" QUE TIENES UN PODER ECONÓMICO ALTO. 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

ES EL CONJUNTO DE LAS ACTITUDES, Y LA PERCEPCIÓN EVALUATIVA DE UNO MISMO.

LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA IMPLICAN UN BUEN NIVEL DE AUTOCONOCIMIENTO Y, EN ESPECIAL, DE AUTOCONCIENCIA

APRECIO AUTÉNTICO DE UNO MISMO. INCLUYE TODO LO POSITIVO, QUE PUEDA HABER EN UNO MISMO:
>TALENTOS.
>HABILIDADES.
>CUALIDADES CORPORALES, MENTALES, ESPIRITUALES.



ACEPTACIÓN TOLERANTE DE NUESTRAS LIMITACIONES, DEBILIDADES, ERRORES Y FRACASOS.



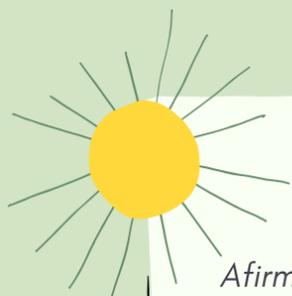
AFEECTO COMO ACTITUD POSITIVAMENTE AMISTOSA, COMPRENSIVA Y CARINOSA HACIA UNO MISMO.

SENTIRSE EN PAZ CON SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, Y CON SU CUERPO.



ATENCIÓN: COMO CUIDADO ESMERADO DE SUS NECESIDADES REALES, TANTO FÍSICAS COMO PSÍQUICAS, INTELECTUALES Y ESPIRITUALES.

PROTEGE SU INTEGRIDAD



ESQUEMA DE DESARROLLO

Afirmación recibida (deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas brindan).

Afirmación propia (Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, estar más dispuesto a comprenderse, expresarse adecuadamente, extender nuestras posibilidades).

Afirmación compartida.



DIMENSIONES

Dimensión física (Íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género).

Dimensión afectiva (Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características generales de su personalidad).

Dimensión social (Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo, identificándose y siendo solidario)

Dimensión académica (Autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios, valorando capacidades intelectuales y creativas).

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, comportamientos , sin dañar su identidad).



ASERTIVIDAD

Se define como 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.

FOMENTAR EL AUTOESTIMA:

- La autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo.
- La percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

TIPOS DE AUTOESTIMA:

- ALTA ESTABLE (" IDEAL").
- ALTA INESTABLE (BIEN PERO " SENSIBLE A ESTÍMULOS").
- BAJA INESTABLE (EXISTEN MOMENTOS DE " BIENESTAR" Y ACEPTACIÓN).
- BAJA ESTABLE (NO LLEGAR A SUBIR NI CON ESTÍMULOS).
- INFLADA (TIENDEN A SER EGOCÉNTRICOS Y CON COMPLEJO D SUPERIORIDAD).



Referencia:

Universidad del Sureste. (2022). Libro de proyección profesional, de PDF. Unidad 1, págs., 19-36.

Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/bc4e8a3069e2d688a429fa29ed899e76-LC-LNU806.pdf>