



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Supernota II unidad I

Materia: Proyección profesional

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

COMPONENTES DE LA IMAGEN



JUNTAS DE TRABAJO



Las 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. 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.

- Elaboración de minuta.

- Se celebran en lugar y hora determinados.

- Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.

- Definición del orden del día.

- Reflexione sobre los motivos del éxito de una reunión y qué hace que a veces sea un fracaso.

- Lista de temas para discutir.

- Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.

BUENA 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.



Tipos de postura

- **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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

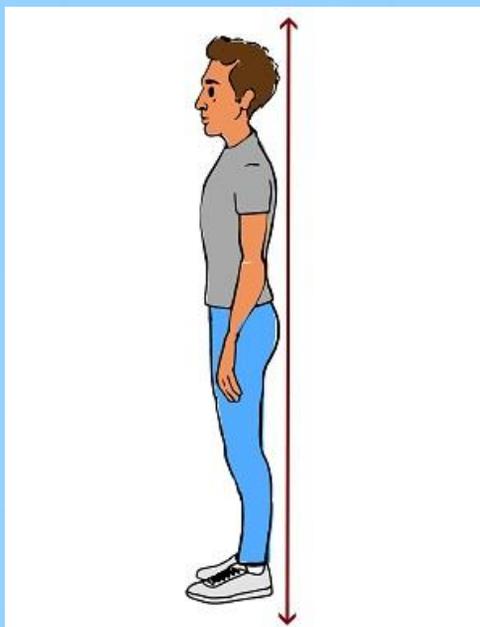


¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- 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.
- 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.
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas.

¿Cómo puedo mejorar 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.



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



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.



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

- Corte de cabello y/o peinado impecable.
- Ropa de muy alta calidad, invierten a largo plazo conformando un guardarropa atemporal por varios años.
- Visten usando colores principalmente lisos, de diseño sobrio y generalmente en colores neutros.
- Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla "menos es más".
- Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada.
- Sus combinaciones son sobrias pero no por ello pierden distinción.
- Reflejan alto estatus, vistan formal o casual.



- Las mujeres jamás descuidan su maquillaje e igualmente lo mantienen sobrio en eventos formales y lo adecuan perfectamente en eventos de noche.
- 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.
- En los zapatos, hombres y mujeres, también reflejan estatus y prestigio, pues los mantienen impecables. Jamás usarán zapatos desgastados y apostarán por la calidad y diseños exclusivos.
- Su pulcritud es notable de inmediato.

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.

Tipos de autoestima

1. Autoestima alta y estable

Es con diferencia la autoestima a la que todos los mortales queremos llegar y la que tal vez la que más cueste alcanzar por la propia inestabilidad de la vida, de las emociones, de las circunstancias.



3. Autoestima alta e inestable

Estas personas tienen de igual manera que las personas con un tipo de autoestima alta y estable, un concepto sobre ellas mismas adecuado valorando sus capacidades, fortalezas y debilidades.

2. Autoestima baja y estable

Sucede lo contrario con el tipo de autoestima baja y estable. Las personas que tienen una autoestima baja son personas que de manera estabilizada en el tiempo, sin importar que externamente se les favorezca o no, tienden a infravalorarse y mantienen un dialogo interno con mayor carga negativa.



4. Autoestima baja e inestable

Completando las cuatro composiciones de tipos de autoestima en cuanto a alta-baja y estable-inestable, la autoestima baja e inestable es la menos favorecedora. En este polo, encontramos a personas con una autoestima que además de baja, fluctúa en el tiempo con inestabilidad, pudiendo experimentar pequeños momentos de satisfacción y de capacidad de logro pero que rápidamente se disminuye.

REFERENCIAS:

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Proyección Profesional*. PDF.
Págs. 19-36