



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Yoana Itzel Gutiérrez Álvarez**

**TEMA: Juntas de trabajo**

**PARCIAL: N° I**

**MATERIA: Proyección profesional**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García**

**LICENCIATURA: Enfermería**

**CUATRIMESTRE: 8° Cuatrimestre**

**FECHA: 27/01/2022**

# JUNTAS DE TRABAJO

## Organización

### ES

### Juntas de trabajo

Sistema de comunicación exige, para su funcionamiento, el intercambio de información mediante diferentes formatos que permitan la interacción productiva de los involucrados.

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.

- 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.

## Tres fases básicas

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

Este proceso debe ser integral para garantizar el éxito de nuestras juntas de trabajo, tomando en consideración que éstas cuestan tiempo y dinero, por lo cual hay que llevarlas al cabo sólo cuando sea necesarias, asegurándonos de que sean concisas y productivas.

## Objetivos de la junta

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

- Informar
- Educar
- Resolver problemas
- Tomar decisiones

## Tipos de juntas

- Juntas informales
- Juntas formales

### Objetivos fijados

- Reflexionar sobre el tipo de reunión que necesita celebrar.
- Convocar a los asistentes.
- Elaborar el orden del día.
- Preparar el lugar de la reunión.
- Definir la ubicación de los asistentes.
- Cuidar detalles

# BUENA POSTURA

## ¿QUÉ ES LA POSTURA?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos tipos

- La postura dinámica
- La postura estática

La clave

para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda

## ¿CÓMO PUEDE LA POSTURA AFECTAR MI SALUD?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- 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

## 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 A 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.

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

## 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. La calidad y el buen gusto se perciben de inmediato.
- Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa y que sepas que te favorecen por tu tono de piel