



Mi Universidad

MAPA

CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: ERIKA YATZIRI CASTILLO FIGUEROA

TEMA: unidad I (1.5,1.6, 1.7, 1.8)

PARCIAL: I

MATERIA: Proyección Profesional

NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 8°

JUNTAS DE TRABAJO

Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas

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.

se recomienda saber que

Definición del orden del día.

Lista de temas para discutir.

Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.

Elaboración de minuta.

Se celebran en lugar y hora determinados.

Objetivos de la junta

Los objetivos

de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados.

la finalidad de la reunión

Informar

Educar

Resolver problemas

Tomar decisiones

Generar ideas

Tipos de juntas

Los diferentes

Juntas informales: son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad.

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

La convocatoria a junta

La convocatoria

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

Informar fecha, hora, lugar y objetivo.

Convocar a las personas con previsión.

Enviar el material necesario.

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;

Decida qué quiere decir

La expresión y el tono de voz deben ser positivos.

El participante de la junta

La conducta

que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma, convirtiéndola en una reunión que obtenga resultados positivos o en una verdadera pérdida de tiempo.

Asegúrese de conocer los reglamentos antes de cada reunión.

BUENA POSTURA

¿Qué es la postura?

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

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

puede

Disminuir su flexibilidad

Desalinear su sistema musculoesquelético.

Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.

Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.

Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.

Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al

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

Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna

Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Es importante

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

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.

Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás

CULTO AL VESTIR

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.

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.

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.

Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada.

Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla "menos es más".

Visten usando colores principalmente lisos, de diseño sobrio y generalmente en colores neutros.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor

Las personas

de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales, sin embargo, generalmente se encuentran en posiciones de autoridad y liderazgo como Directores Generales de empresas, CEOs, algunos Funcionarios Públicos, Casa Bolseros y Altos Ejecutivos con una posición social alta.

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

Cómo sacar el máximo partido a este estilo

Son los siguientes

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.

AUTOESTIMA

Las "Aes" de la Autoestima.

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.

Aceptación

tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Si bien

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

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.

Dimensiones de la Autoestima

Se divide en

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

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.

Dimensión social

es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.

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.