



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUA**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ITALIA YOANA ESTEBAN MENDOZA.**

**TEMA: JUNTAS DE TRABAJO, BUENA POSTURA, CULTO AL VESTIR, AUTOESTIMA.**

**PARCIAL: PRIMER PARCIAL.**

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA “ESCOLARIZADO”.**

**CUATRIMESTRE: OCTAVO CUATRIMESTRE.**

*23 DE ENERO DEL 2022, FRONTERA COMALAPA*

# JUNTAS DE TRABAJO

Juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados

¿Cómo organizar reuniones de trabajo efectivas?

- El objetivo debe ser claro desde el principio.
- Se celebran en lugar y hora determinados.
- Definición del orden del día.
- Lista de temas para discutir.
- Elaboración de minuta.
- Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.
- Reflexione sobre los motivos del éxito de una reunión y qué hace que a veces sea un fracaso.
- Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.

Fases básicas:

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

Objetivos de la junta:

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

Tipos de junta:

- **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.

# BUENA POSTURA

## ¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

### Hay dos tipos:

- **La postura dinámica:** cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- **La postura estática:** como se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

## Clave para una buena postura:

La columna vertebral tiene tres curvas naturales:

- En el cuello
- En la parte media de la espalda
- En la parte baja de la espalda.

La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. La cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y los hombros deben alinearse con sus caderas.

## ¿Cómo puede la postura afectar la 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 mejorar la postura?

### General:

- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted

### Sentado:

- Cambie frecuentemente su posición
- Caminatas breves
- No cruce las piernas.
- Relaje sus hombros
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo

### 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.

## CULTO AL VESTIR

¿Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante?

- Refinados
- Educados
- Reflejan estatus pero de manera sencilla
- Provocan admiración
- Autoridad
- Respeto.

¿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, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

¿Qué profesiones lo ejemplifican mejor?

- Generales de empresas
- CEOs
- Funcionarios Públicos
- Casa Bolseros
- Altos Ejecutivos con una posición social alta.

# AUTOESTIMA

## “Aes” de la Autoestima.

- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto

## Voces interiores

Verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

- **“auto mensajes-yo”**: expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra auto aceptación.

### Ejemplos:

“soy un inútil”, “nada me sale bien”, “soy un bruto”, etc., afecta nuestra autoestima.

## Fases para desarrollar autoestima:

**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.

**Afirmación propia:** A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.

**Afirmación compartida:** Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

## Dimensiones de la autoestima:

- **Dimensión física:** referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género.
- **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.
- **Dimensión académica**
- **Dimensión ética**

# AUTOESTIMA

## Características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

## Características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.