



Mapa conceptual

NOMBRE DEL ALUMNO: Lesly Xiomara López Roblero

TEMA: diapositivas de la unidad 1 y 2

PARCIAL: 1

MATERIA: proyección profesional

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. Rubén Eduardo Domínguez García

LICENCIATURA: En enfermería

CUATRIMESTRE: octavo



Lugar y Fecha de elaboración: Comalapa 06/03/22

COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.1 Físico

Forma de caminar.

- Posición de guía pélvica al caminar.
- Abrir las puntas de los pies al caminar.
- Transmite mensajes de lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación.

Postura.

- Cuerpo inclinado hacia delante, dejándose guiar notoriamente por la cabeza, con el paso constantemente acelerado por la propia postura, la comunicación no verbal sería la de prisa, angustia, preocupación y desesperación.

1.2 ¿Qué es la imagen personal?

Un proceso físico-psicológico de percepción

La percepción

- Una especie de memoria visual o fotográfica.

Capacidad de crear imágenes.

- Facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

Objeto de estudio.

- Una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

1.3 Buena imagen.

Proyectar una imagen de credibilidad y seguridad.:

- Aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.
- El vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad.
- Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.
- La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos.

1.4 El saludo

Una señal de paz.

Saludos modernos que incluye:

- Conserve la mano limpia y libre de sudor.
- Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo.
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.5 Juntas de trabajo.

Tres fases básicas:

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

Tipos de juntas.

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.

Objetivos de la junta.

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

La convocatoria a junta.

- Convocar a las personas con previsión.
- Informar fecha, hora, lugar y objetivo.
- Enviar el material necesario.
- Informar acerca de su papel en la reunión.

1.6 Buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor.

Postura dinámica.

- Se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

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?

- 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 puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.7 Culto al vestir.

Según la Real Academia Española la palabra elegante es un adjetivo que significa “dotado de gracia, nobleza y sencillez”.

Personas que pertenecen al estilo elegante.

- Corte de cabello y/o peinado impecable.
- Ropa de muy alta calidad.
- Visten usando colores principalmente lisos.
- Accesorios en muy buen estado.
- Su ropa siempre tiene una talla correcta.
- Sus combinaciones son sobrias.
- Reflejan alto estatus.
- Las mujeres jamás descuidan su maquillaje.
- 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.
- Su pulcritud es notable de inmediato.

¿Qué profesiones lo ejemplifican mejor?

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

1.8 Autoestima.

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.

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

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

• Afirmación recibida.

• Afirmación propia.

• Afirmación compartida.