



# Mi Universidad

## CUADRO SINÓPTICO

*Nombre del Alumno: Jennifer Lizbeth Aguilar Solís*

*Nombre del tema: Unidad I: Componentes de la imagen*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Lic. María de Carmen Briones Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión Comunitaria*

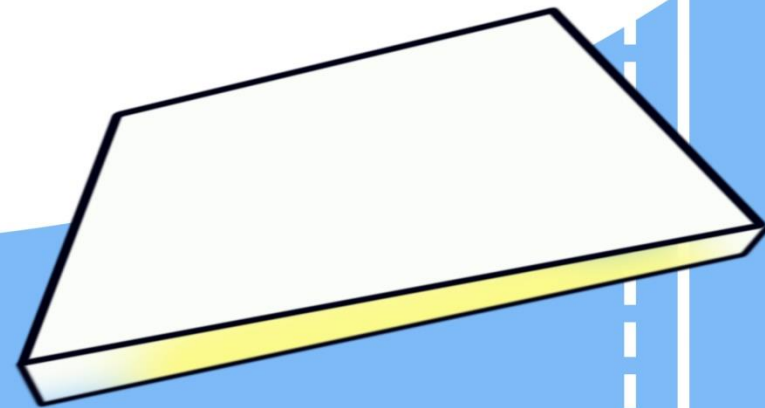
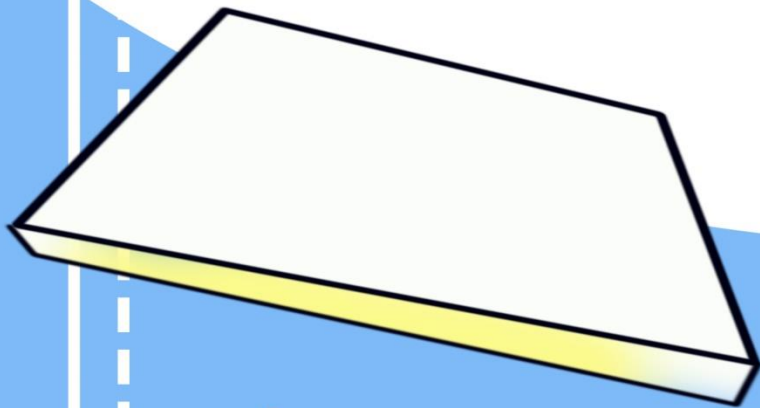
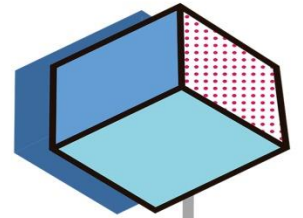
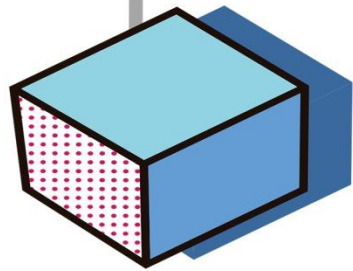
*8vo. Cuatrimestre Grupo "A"*

*Frontera Comalapa Chiapas a 03 de marzo del 2022*

# UNIDAD I

## “Componentes de la imagen”

Proyección profesional





## CONCEPTO DE SALUD PUBLICA

### EL FÍSICO

La apariencia física de una persona es como la ven y perciben otros individuos y/o personas, es uno de los componentes principales de la comunicación no verbal.

Su evaluación se suele centrar en:

- El aseo y la compostura del sujeto y la personalidad.
- La naturalidad y la desinhibición de su comportamiento.
- La corrección formal del habla.
- La propiedad de los modales.
- Su reacción a las alabanzas o críticas.
- El carisma.
- Su forma de vestir.
- El cabello y piel sanos.
- Una sonrisa agradable.
- Estatura y partes del cuerpo proporcionales.

### ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

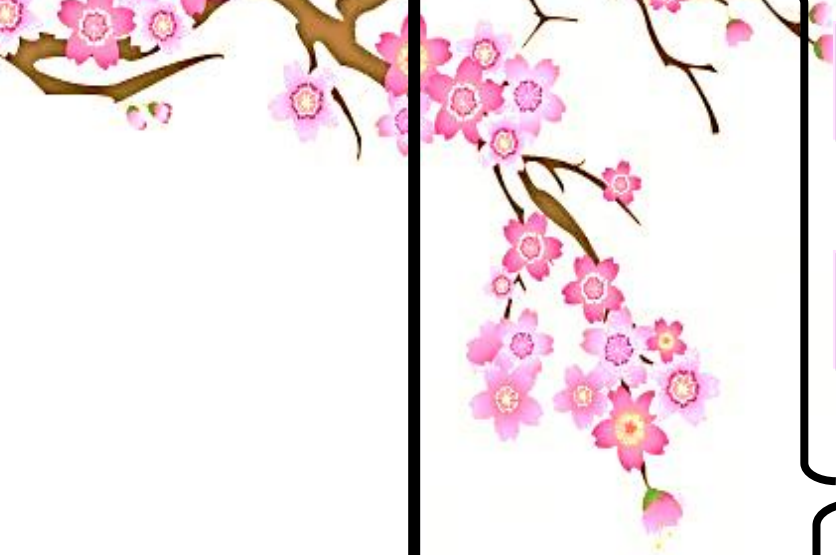
La imagen personal es el conjunto de características físicas, atributos y actitudes que proyecta una persona y que los demás perciben.

Es decir

Es una carta de presentación que expresa la manera como cada persona pretende comunicarse y lo que transmite su presencia.

Tales como

El aspecto físico, el vestuario, el lenguaje, los gestos, las expresiones, los movimientos, los modales y la actitud configuran una imagen integral.



La percepción

Es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

Imagen publica

La Imagen Pública es la representación colectiva que se tiene de un individuo y se define como: "la percepción dominante que una colectividad establece respecto de una persona, institución o referente cultural, con base en las impresiones y la información pública que recibe.

BUENA IMAGEN

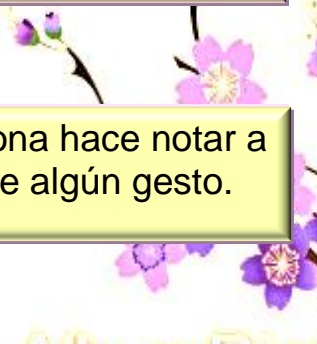
Tener una buena imagen se vincula al objetivo que tú tengas, es decir, hay que entender cuál es tu objetivo, qué quieres transmitir y qué es lo que ya transmites, a partir de estos puntos ya se puede empezar a construir una imagen.

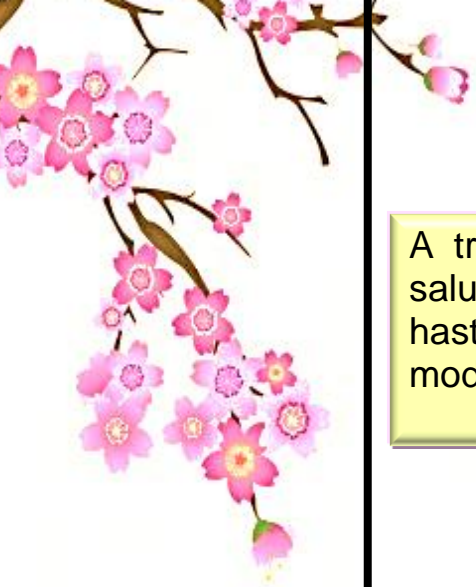
¿Qué tener en cuenta para proyectar una buena imagen personal?

- Identifica los colores
- Aprende a vestir de acuerdo a tu cuerpo
- Viste acorde a tu edad
- No te dejes llevar por las tendencias.
- Presta atención a los complementos
- Vigila los pequeños detalles.
- Tu imagen está ligada al lenguaje verbal y no verbal.
- Valora el tiempo

EL SALUDO

El saludo es un acto comunicacional en el que una persona hace notar a otra su presencia, generalmente a través del habla o de algún gesto.





## JUNTAS DE TRABAJO

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- Conservar 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,
- es decir hasta el límite en el que se toquen ambas las uniones del pulgar con el índice
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Evitar saludar como:

- Pescado muerto
- Truena-huesos.
- Princesa
- Sandwich.
- Bomba de agua

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.
- 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





Objetivos de la junta

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

Tipos de juntas

- Juntas informales
- Juntas formales

**BUENA POSTURA**

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Existen 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 puedo mejorar mi postura en general?

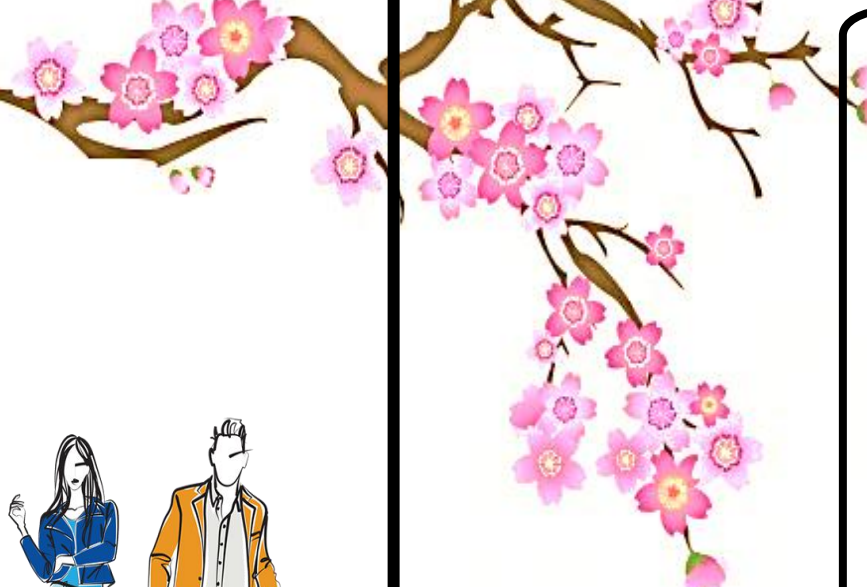
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted.

¿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.

Una buena postura requiere que el cuerpo use el mínimo de esfuerzo para realizar una actividad física, tanto en movimiento como en una posición estática.





## Culto al vestir

La palabra vestimenta se utiliza como sinónimo de vestido o vestidura. Un vestido es la prenda o conjunto de prendas exteriores que cubren el cuerpo. Una vestidura también puede hacer referencia al conjunto de prendas, aunque el término se usa para nombrar al vestido de los sacerdotes en el culto divino.

¿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.

Además

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.

¿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

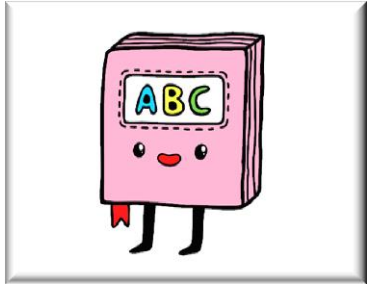
## El Autoestima

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.

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, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia





**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.

**Dimensión académica:** es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos.

**Dimensión ética:** se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

En conclusión

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: La autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

Un ejemplo de elevada autoestima

- Lo da un o una joven aspirante a empresario( a), que seguro(a) de sus propias capacidades, se acerca a la vida con una actitud positiva que le abre muchas puertas.
- Puede aceptar críticas sin romperse a pedazos, y cuando se siente lo suficientemente fuerte sobre algo que quiere decir o ejecutar, acepta el riesgo de los desafíos, e incluso rompe esquemas preestablecidos