



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Dulce Suleyma López Ramírez

TEMA: Mapa Conceptual Componentes de la imagen

PARCIAL: I

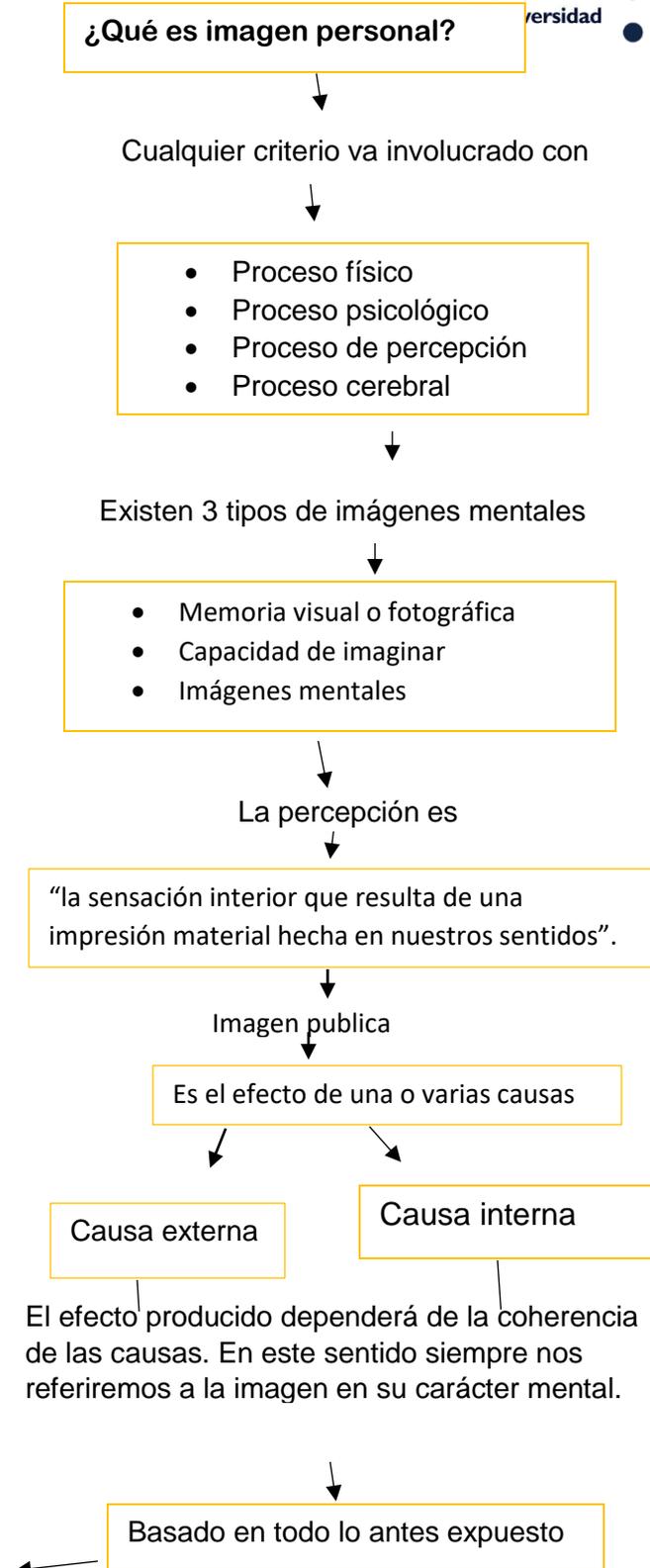
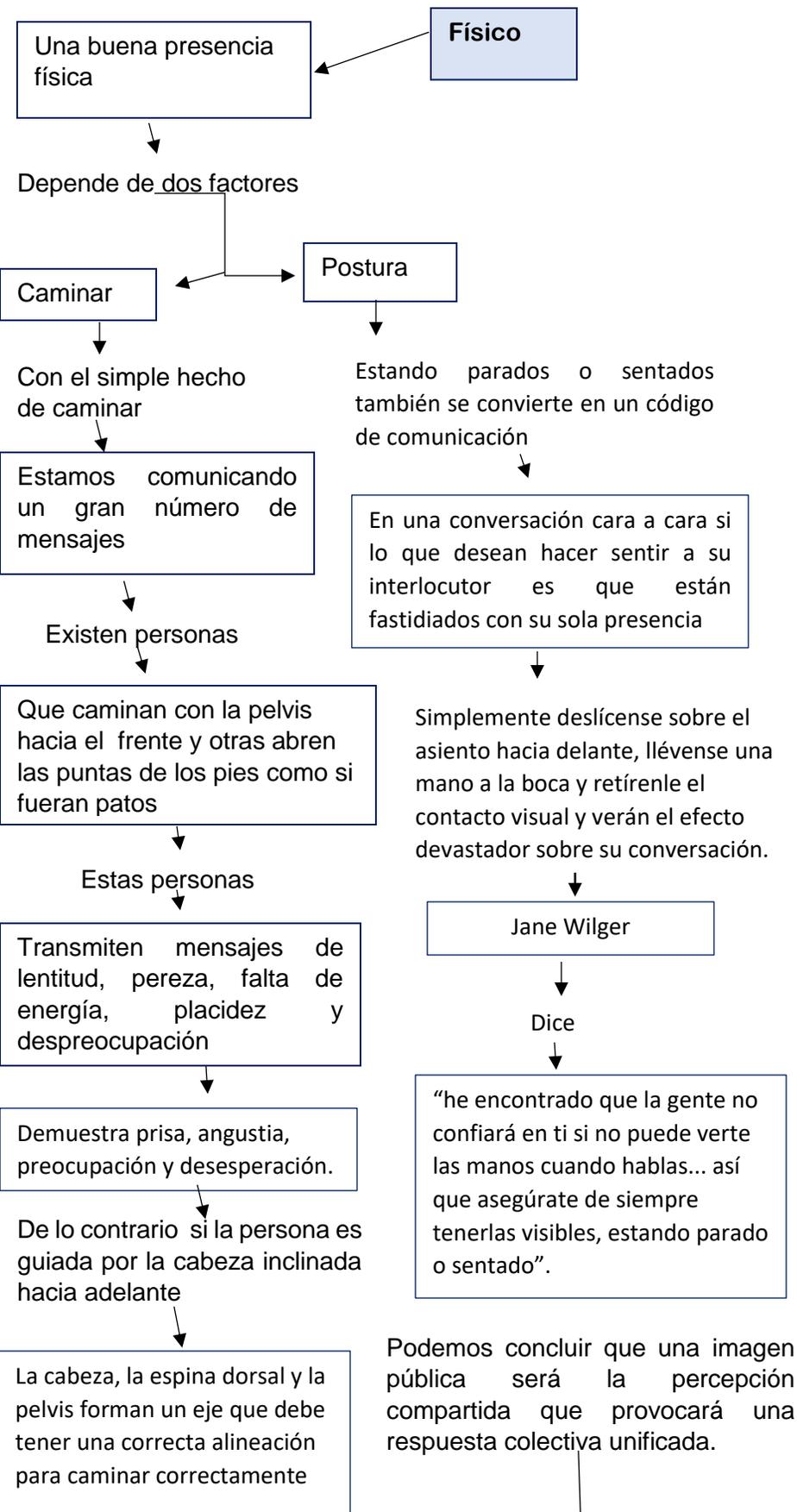
MATERIA: Proyección Profesional

NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 8°

Lugar y Fecha de elaboración: frontera Comalapa 27/febrero/2022



Buena imagen

El mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos

Todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo

Colores según las estaciones

Piel blanca con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde

Las personas que son verano, de color de piel "atigrada" o ceniza, son veranos y deben usar colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta.

Las personas que pertenecen a la primavera, morenos, se recomienda el vestir color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos

Mientras que el otoño, de piel bronceada y pelo castaño, usarán colores como el dorado, café y naranja

Aprender a desarrollar una imagen integral

Hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad

"Un líder autócrata, se verá muy bien formalmente, de cuello y corbata, y un líder demócrata, se verá muy bien en estilo casual.

Tener una limpieza personal impecable

Reglas para causar una buena impresión

"caminar con un propósito"

Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos

No tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

Para tener un estilo definido y agradable

Las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son, a dónde va y principalmente no debemos forzarnos a ser lo que no somos

El saludo

Junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.

En la antigüedad el saludo era una señal de paz.

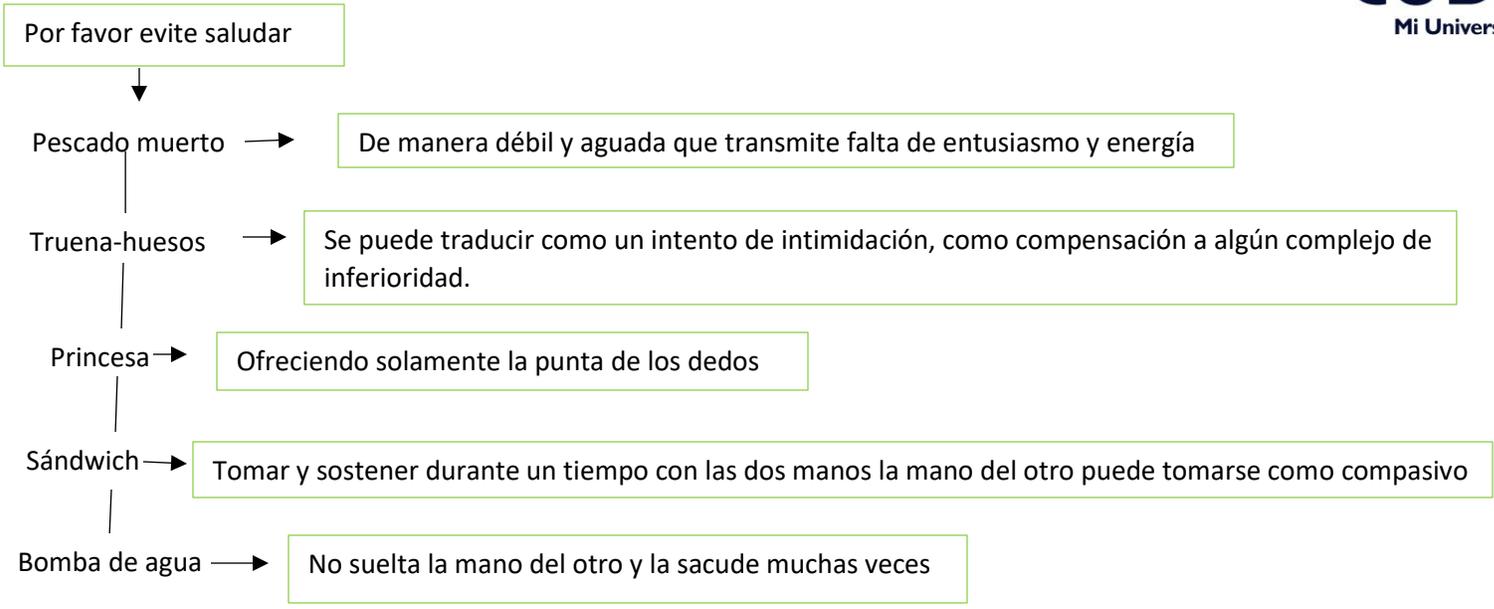
Conservar la mano limpia y libre de sudor

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

3

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 ambos las uniones del pulgar con el índice.

Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.



Juntas de trabajo

Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones

Se recomienda saber

Objetivos de la junta

Tipos de juntas

- Juntas informales
- Juntas formales

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

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

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

EL SURESTE

Buena postura

Es una parte importante de su salud a largo plazo.

Tipos de postura

¿Qué es la postura?

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Postura dinámica: se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud

Andar encorvado o agachado puede:

Postura estática: se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿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

- Desalinear su sistema
- 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 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.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor

Culto al vestir

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

La palabra elegante es un adjetivo que significa

“dotado de gracia, nobleza y sencillez”

Cuál es su gran fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos

¿Podemos ser de estilo elegante sólo por desearlo?



“La moda se compra; la elegancia se aprende”

Autoestima



La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma

