



## MAPA CONCEPTUAL

**NOMBRE DE LA ALUMNA: PEREZ ROBLERO YURISELA**

**TEMA: COMPONENTES DE LA IMAGEN**

**PARCIAL: SEGUNDO PARCIAL**

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA Y NUTRICION, DOMINGO**

**CUATRIMESTRE: 8VO. CUATRIMESTRE GRUPO "B"**

*Lugar y Fecha de elaboración*

*FRA. COMALAPA, 6 MARZO DE 2022*

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

Va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción.

Abarca:

Una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral.

### Tipos de imágenes mentales:

Especia de memoria visual o fotográfica

Crear imágenes o la capacidad de imaginar

Imágenes mentales

Corresponden a:

La retención en nuestra mente de lo percibido y capacidad de reproducirlo de manera exacta.

Facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear.

Sólo asocia lo que ve junto, lo que se repite de manera similar, lo que se parece.

Puede interpretarse como:

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase.

Por eso es que podemos identificar imagen con percepción.

La percepción:

La acción y efecto de percibir

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

Imagen pública:

Conclusiones básicas de imagen pública:

- ✚ Resultado que está provocada por algo.
- ✚ Producir un juicio de valor en quien la concibe.
- ✚ Resorte que impulsa la acción individual.
- ✚ Transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

## FISICO

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores:

La forma de caminar

La postura

Tomar conciencia de que con el simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes.

Con el hecho de caminar transmitimos un número de mensajes.

Se convierte en un código de comunicación.

Tales como:

- ✚ Lentitud
- ✚ Pereza
- ✚ Falta de energía
- ✚ Placidez
- ✚ Despreocupación

Ejemplo:

Una conversación cara a cara.

¿Qué hacer?

Llévense una mano a la boca y retírenle el contacto visual y verán el efecto devastador sobre su conversación.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## BUENA IMAGEN

Según los expertos, el profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño.

Debe aprender a:

Desarrollar una imagen integral, que abarque desde la vestimenta, hasta la identidad, compromiso.

### Ejemplo de vestimenta

Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia.

- Falda en la oficina a tres dedos por encima de la rodilla o debajo.
- Color del día: ropa clara.
- Color de noche: ropa oscura.

### Personalidad de éxito

- ✚ Tener una personalidad de éxito y ser organizados.
- ✚ Conocerse de principio a fin y definir quién son.

### Forma de vestir:

Piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales.

Colores según las estaciones:

#### Invierno

- Blanco
- Azul
- Amarillo
- rojo

#### Verano

- Amarillo
- Naranja
- Lila

#### Primavera

- Rojo
- Durazno
- Colores tiernos

## EL SALUDO

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

La evolución del saludo incluye:

- ✚ Conservar la mano limpia y libre de sudor.
- ✚ Extender la mano derecha con el pulgar arriba y el resto de los dedos juntos.
- ✚ Deslizar la mano en la del otro hasta que se produzca el contacto completo.
- ✚ Apretar firmemente, sin lastimar.

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

## JUNTAS DE TRABAJO

Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas

Se recomienda saber:

- El objetivo de la reunión.
- Lugar y hora determinados.
- Definición del orden del día.
- Lista de temas.

### Tipos de junta

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

## Fases básicas de la junta

Debe ser integral para garantizar el éxito de nuestras juntas de trabajo.

- ✓ Preparación
- ✓ Evaluación
- ✓ desarrollo

## Objetivos de la junta

- ♥ Informar
- ♥ Educar
- ♥ Resolver problemas
- ♥ Generar ideas
- ♥ Decidir sobre una propuesta

## Conducta del participante de la junta

- ♥ Pensar que decir antes de la reunión.
- ♥ Conocer los reglamentos de la reunión.
- ♥ Expresión y tono de voz.
- ♥ No interrumpir.
- ♥ Ser responsable.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## 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.

La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado o de pie.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral.
- Causar dolor en el cuello.
- Disminuir su flexibilidad.
- Dificultar la respiración.

Mejorar postura sentado:

- Cambiar de posición al estar sentado.
- Hacer caminatas.
- Estirar sus músculos.
- No cruzar piernas.
- Relajarse.

¿Cómo puedo mejorar mi postura?

- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos.

Mejorar postura de pie:

- De pie en forma derecha.
- Hombros hacia atrás.
- Colocar peso en la punta de los pies.
- Cabeza erguida.

## CULTO DE VESTIR

El estilo elegante una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

Estilos que agregan un grado de elegancia:

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

Aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta.

Cuál es su gran fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor

Pueden desempeñarse en profesionales, sin embargo, generalmente se encuentran en posiciones.

Cuál es su mayor riesgo

Verse y comportarse como personas ostentosas, "algunos tienen clase y otros sólo aparentan tenerla".

Tales como:

- Directores Generales de empresas.
- Funcionarios Públicos.
- Casa Bolseros.
- Altos Ejecutivos.

Cómo sacar el máximo partido a este estilo

- ★ No olvidar inspirar respeto y confianza.
- ★ Evita presumir.
- ★ Aprovecha tu liderazgo.
- ★ Mezcla tu estilo elegante y fortaleza.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## AUTOESTIMA

Amor que una persona tiene por sí misma; conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Afecto

Actitud amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz.

Tolerantes de nuestras limitaciones

- Debilidades
- Errores
- Fracaso

### Dimensiones de la autoestima

**Dimensión física:** referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado.

**Dimensión afectiva:** se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás.

**Dimensión ética:** se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal.

**Dimensión académica:** es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios.

**Dimensión social:** es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales.

Afirmación de:

- ✦ Humano falible
- ✦ Único
- ✦ Valioso
- ✦ Respetuoso

Incluye:

- Todo lo positivo
- Talentos
- Habilidades
- Cualidades

Afirmación propia:

- ♥ Pensar positivamente
- ♥ Tomar conciencia
- ♥ Estar más dispuesto a comprenderse
- ♥ Expresar nuestras opiniones

**Características de una persona con elevada autoestima.**

- ✦ Independiente
- ✦ Orgullosa de sus logros
- ✦ Responsable
- ✦ tolerante

**Características de una persona con baja autoestima.**

- ✦ Débil
- ✦ Tendiente a vivir
- ✦ Desconfianza
- ✦ Inseguridad