



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

NOMBRE DEL ALUMNO: Santos Jesús Marroquín Juárez.

TEMA: componentes de la imagen.

PARCIAL: segundo.

MATERIA: proyección profesional.

NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Laura Jacqueline López

Semestre: 8vo cuatrimestre grupo "B"

Frontera Comalapa Chiapas a 05 marzo del año 2022.

Componentes de la imagen.

- **físico**

- una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.
- ". La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente y el principio de alineación es apenas uno de los ochos principios del correcto caminar que enseñamos a nuestros clientes en nuestros seminarios de Imagen no verbal y Presencia física.

- ✚ **Que es imagen personal.**

- ✚ de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.
- ✚ Imagen es percepción : Percepción es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".
- ✚ Imagen pública : La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas.

- ❖ **Buena imagen**

- ❖ Por ello, proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.
- ❖ debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.

➤ **El saludo**

- 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.
-

✓ **Juntas de trabajo.**

- ✓ 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.

✓ **Buena postura**

- La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay 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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática

❖ **Culto al vestir**

- ✚ El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.
- ✚ 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. – Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla “menos es más”. – Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada. – Sus combinaciones son sobrias pero no por ello pierden distinción. – Reflejan alto estatus, vistan formal o casual. – Las mujeres jamás descuidan su maquillaje e igualmente lo mantienen sobrio en eventos formales y lo adecuan perfectamente en eventos de noche. – 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. Jamás usarán zapatos desgastados y apostarán por la calidad y diseños exclusivos. – Su pulcritud es notable de inmediato

❖ **autoestima**

- ❖ Las “Aes” de la Autoestima. Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.
- ❖ Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.
- ❖ Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos (aunque éstos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con “rollitos”).
- ❖ Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las “necesidades creadas” artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa