

Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: OLINDA EDITH ORTIZ DIAZ.

TEMA: COMPONENTES DE LA IMAGEN.

PARCIAL: II

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. LAURA JACQUELINE LOPEZ.

LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA.

CUATRIMESTRE: OCTAVO.

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, A 8 DE MARZO DEL AÑO 2022.



Componentes de la imagen.

Físico.

Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores

- la forma de caminar
- la postura

Parece mentira que algo que aprendimos a hacer desde el primer año de edad, tengamos que reaprenderlo de adultos al tomar conciencia de que con el simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

¿Qué es la imagen personal?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción,

o los estudios del tema todavía diferencian tres tipos de imágenes mentales, las cuales son:

- Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.
- Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.
- y las terceras, objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

La percepción

Percepción es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

Por eso es que podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.

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.

La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad.

El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido

Buena imagen

El mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. 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.

La forma de vestir es una de las piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar en una compañía.

Reglas para causar una buena impresión

- tener una limpieza personal impecable
- "caminar con un propósito".

Colores según las estaciones

Según el experto hoy los colores que deben usarse en los atuendos se basan en la estación del año.

Personalidad de éxito

"Para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados

Componentes de la imagen.

El saludo

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz.

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

- a) Conservar la mano limpia y libre de sudor
- b) Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- c) 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.
- d) Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Evite saludar como:

- Pescado muerto . De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía
- Truena-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjense apretando también lo más que puedan.
- Princesa Ofreciendo solamente la punta de los dedos
- Sándwich Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios
- Bomba de agua No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

Juntas de trabajo

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

Las etapas de una junta de trabajo son importantes para que los objetivos previstos se cumplan.

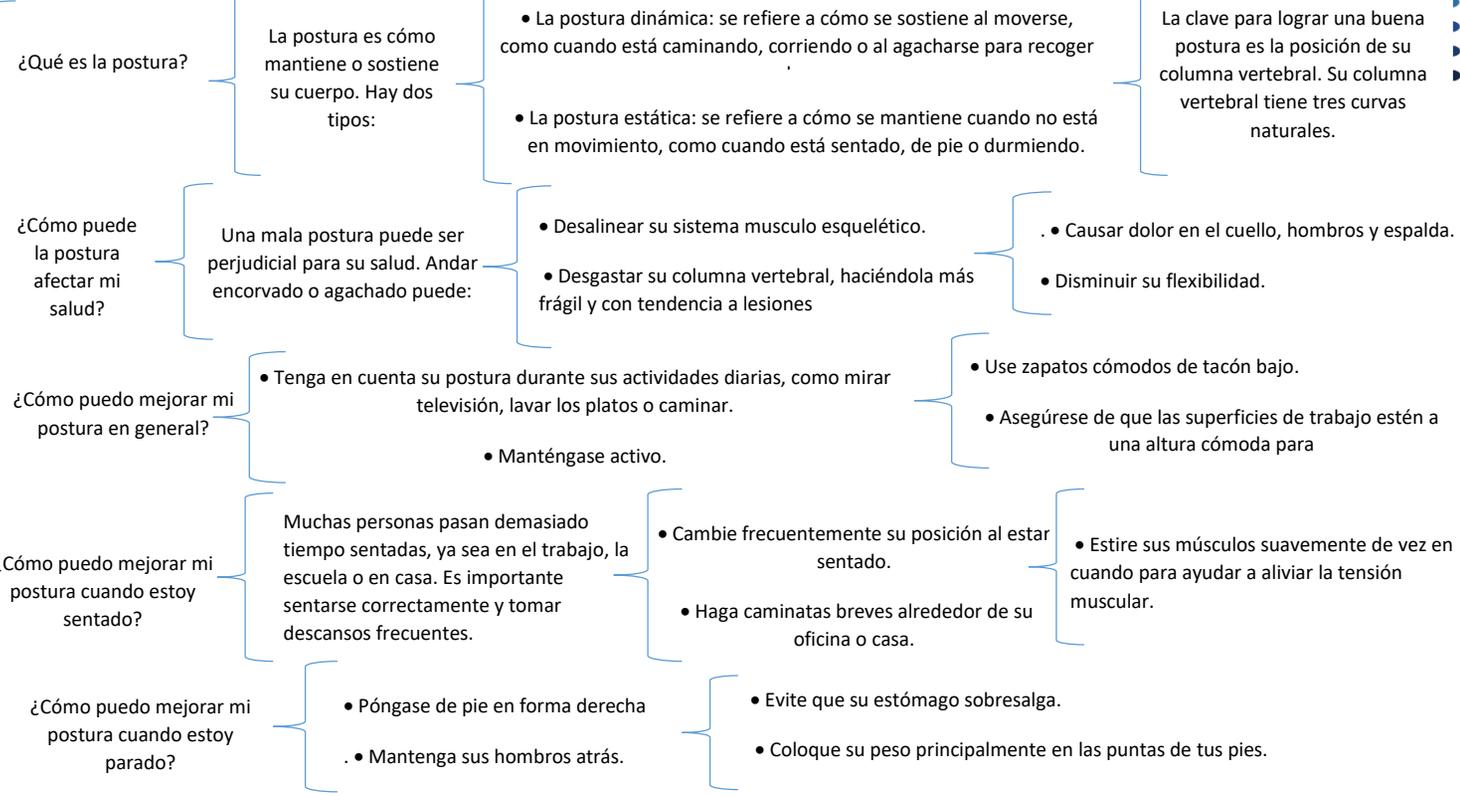
- A) Preparación
- B) Desarrollo
- C) Evaluación

- Objetivos de la junta
 - Informar
 - Resolver problemas
 - Generar ideas
 - Educar
 - Tomar decisiones
 - Decidir sobre una propuesta
- 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.
- La convocatoria a junta La convocatoria para una junta de trabajo debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados.
- El orden del día Éste constituye el modelo rector de los objetivos de la junta; por eso es vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, lugar fecha y objetivo.
- El lugar de la junta El lugar donde se realizará la junta influye en la dinámica de la reunión y en la disposición de los participantes, pues los espacios son códigos simbólicos que intervienen en la percepción de los involucrados.
- El participante de la junta La conducta que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma, convirtiéndola en una reunión resultados positivos o en una verdadera pérdida de tiempo
- El líder de la junta Presidir una junta de trabajo constituye una responsabilidad vital para conducir las diferentes capacidades de los convocados por caminos comunes, promoviendo la participación en el análisis, el diseño de estrategias.

Componentes de la imagen.

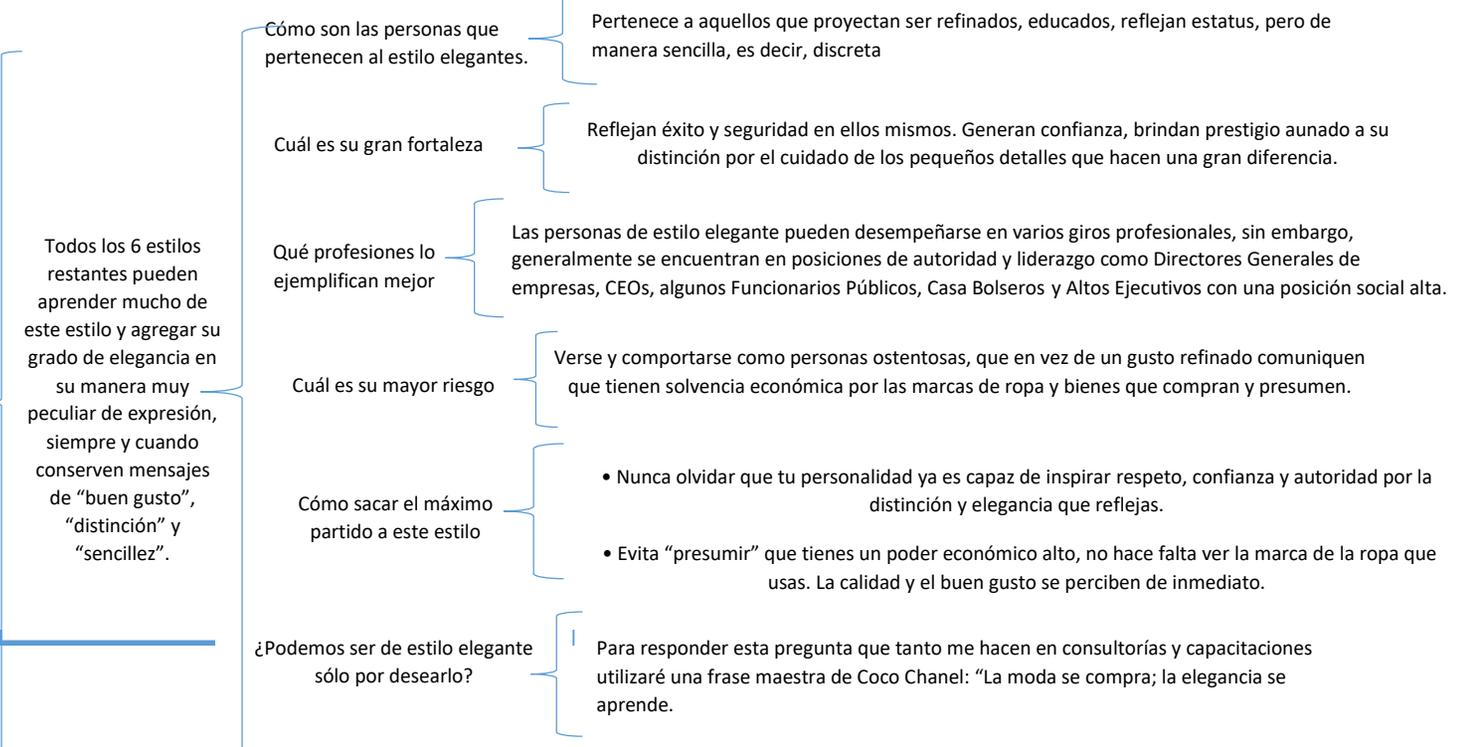
Buena postura

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.



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.



Componentes de la imagen.

Autoestima

Básicamente 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.

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.
- Aceptación tolerante** - 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
- Atención** - cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

- Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.
- Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. A continuación, sugerimos un fácil esquema de tres fases:
 - Afirmación recibida.** - Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.
 - Afirmación propia** - A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, por ejemplo, las siguientes situaciones:
 - Afirmación compartida** - Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

Dimensiones de la Autoestima.

- Dimensión física** - erida 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
- 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 por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.
- 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
- 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.

Asertividad

- Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.
- Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.

Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.

¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores

- Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa.
- Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores.