



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico

**Nombre del alumno: sujeidi lópez morales**

**Tema: componentes de la imagen**

**Parcial: segundo**

**Materia: proyección profesional**

**Nombre del profesor: laura jacqueline lópez hernández**

**Licenciatura: en trabajo social y gestión comunitaria**

**Cuatrimestre: “octavo”**

*Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de marzo del 2022*

## Componentes de la imagen

Físico	Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La forma de caminar: con el simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes.</li> <li>• La postura: estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.</li> </ul>	
¿Qué es imagen personal?	Es 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.	La 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.	
Buena imagen	Todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> <li>✓ La importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional.</li> </ul>	
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 y originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.	A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservar la mano limpia y libre de sudor.</li> <li>• Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.</li> <li>• Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo.</li> <li>• Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.</li> </ul>
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.	Los objetivos de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados y se catalogan en dos tipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Juntas informales: son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad.</li> <li>❖ Juntas formales: son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.</li> </ul>

Buena postura

Es más que pararse derecho para verse mejor ya que es una parte importante de su salud a largo plazo y el mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo y 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

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.

Al igual que con los demás estilos que se ha abordado anteriormente (natural y tradicional) las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una manera particular innata de conducirse y expresarse en su manera de vestir y rasgos de comportamiento refinados.

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 estas cuatro primeras, implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las “voces interiores”.

Dimensiones de la autoestima

- ❖ Dimensión física.
- ❖ Dimensión afectiva.
- ❖ Dimensión social.
- ❖ Dimensión académica.
- ❖ Dimensión ética.