



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

**Nombre del Alumno: Nathasha Vanesa Aguilar Méndez**  
**Nombre del tema: Unidad I "Componentes de la imagen"**  
**Parcial: II**  
**Nombre de la Materia: Proyección profesional**  
**Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González**  
**Nombre de la Licenciatura: Psicología**  
**Cuatrimestre: 8vo**

**Pichucalco, Chiapas. 06 de marzo de 2022**

## COMPONENTES DE LA IMAGEN

### Físico

- Una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.
- Debemos tomar conciencia “siempre” 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.

### Imagen personal

- 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.
- 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. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente.

### Buena imagen

- 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
- La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos
- Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales, sin tener una colección de Versace o de Armani”, dice Pereira.

### Saludo

- El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.
- 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.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## Juntas de trabajo

- Son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados
- Se deben considerar tres fases básicas: Preparación, desarrollo y evaluación
- Tipos de juntas
  - Informales: son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad
  - Formales: son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación

## Buena postura

- es cómo mantiene o sostiene su cuerpo
  - Postura dinámica: cómo se sostiene al moverse,
  - Postura estática: cómo se mantiene cuando no está en movimiento

## Culto al vestir

- El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.
- Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta
- Están dispuestos a pagar por la calidad antes que un precio económico y su posición social y económica se los permite
- Verse y comportarse como personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comuniquen que tienen solvencia económica por las marcas de ropa y bienes que compran y presumen

## 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.

“Aes” de la Autoestima.

- APRECIO
- ACEPTACIÓN
- AFECTO
- ATENCIÓN

BIBLIOGRAFÍA: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/93b1a4d6373b67e9c8f5fd36792b6351.pdf>