



**Nombre del alumno: Johanne Joaquín Arriaga Díaz**

**Nombre del profesor: Sergio Alejandro Vellamin López.**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual de unidad I.**

**Materia: Proyección profesional.**

**Grado: Octavo cuatrimestre.**

**Grupo: ISC13SDC0119-F**



Frontera Comalapa, Chiapas a 8 de Marzo de 2022

# Componentes de la imagen.

## Físico.

Una buena presencia física depende de dos factores: la forma de caminar y la postura.

### Al caminar

Comunicamos muchos mensajes: de lentitud, pereza, placidez etc. O prisa, angustia, preocupación y desesperación. Ninguno hace sentir bien a los demás ni da el mensaje de oro: "tú y yo somos importantes".

### Principio de alineación

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación (principio de alineación) uno de los ocho principios del correcto caminar.

### Principio de la erección:

Puede comunicar abatimiento, pesimismo, preocupación y tristeza. O hacer sentir que se cree superior. Pero aprendiendo a realizar las correctas acciones se puede controlar la transmisión de los sentimientos.

### La postura

Estando parados o sentados también es un código de comunicación. Una mala postura es, deslizarse en el asiento hacia delante, llevarse una mano a la boca y retirar el contacto visual. Por otra parte, sentarse erguido dejando que su cadera encaje en el respaldo, e inclínense un poco hacia su interlocutor, véalo y sonría y el tipo se sentirá encantado y motivado para relevar información.

## ¿Qué es la imagen personal?

Un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca una sensación del sistema nervioso y de ahí pasa al proceso de aprehensión, desciframiento y comprensión de lo que produjo traduciéndola a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental.

### Tipos de imágenes mentales:

La primera corresponde a la retención de lo percibido y su capacidad de reproducirlo, es decir, una memoria visual.  
Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a reproducir, interrelacionar ideas y crear, es decir imaginar.  
Las terceras una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, producen efectos en la conducta de los individuos. Éstas son las imágenes mentales al quedarse grabadas en la memoria influyen en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano

### La percepción

"La acción y efecto de percibir"; percepción se identifica con "conocimiento e idea": Percepción es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".  
El recuerdo que queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó. 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

Es el efecto de una o varias causas externas, ajenas al individuo y el efecto serán interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente. Producirá un juicio en quien la concibe, y 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. Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública. Podemos concluir que una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

## Buena imagen.

Proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, es una herramienta fundamental al promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder. Todo profesional que desee obtener un mejor desempeño, debe desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso. La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos. "Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener. La importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional.

Se cree que un líder puede ser formal y casual a la vez, dependiendo de su estilo de liderazgo, pero que esto no deberá opacar ni incrementar su presencia. Por lo tanto, independiente de su estilo, el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar".

### Reglas para causar una buena impresión

Se basan en cosas que aprendimos en la vida, por ejemplo tener una limpieza personal impecable", "caminar con un propósito". Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas, saludar con propiedad y tener la vestimenta apropiada tomando en cuenta factores como colores según las estaciones.

### Personalidad de éxito

Hay que ser organizados, debemos limpiar y organizar nuestros hogares. La personalidad se marca por el "stilus" o estilo, que es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos y como nos desenvolvemos dentro de diferentes situaciones de la vida y en ello se agrega la manera de sentirnos, vestirnos y actuar.  
Para un estilo definido y agradable además de útil, se debe conocerse de principio a fin y definir quién es, a dónde va y principalmente no debemos forzarnos a ser lo que no somos.

## 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: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Sin jactancia, fanfarronería y soberbia.
- \*Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- \*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.
- \*Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

### 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.

### 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.

# Componentes de la imagen.

## Buena postura.

Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

### ¿Qué es la 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.

La clave para una buena postura es la posición de su columna vertebral. Tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

### ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:  
\* Desalinear su sistema musculoesquelético.  
\* Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.  
\* Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.  
\* Disminuir su flexibilidad.

### ¿Cómo puedo mejorar

- \* Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias.
- \* Manténgase activo. Ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo.
- \* Mantenga un peso saludable.
- \* Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- \* Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

## El saludo.

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

### 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

### Evitar saludar como:

- \*Pescado muerto. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.
- \* Truenos-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.
- \* Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.
- \* Sandwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro.
- \* Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces.

## 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.
- \* Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.
- \* Reflexione sobre los motivos del éxito o fracasos de una reunión.
- \* Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.

### Etapas de una junta de trabajo

Son importantes para que los objetivos previstos se cumplan. No se deben improvisar modelos de reunión, pues se estaría poniendo en riesgo el funcionamiento de la organización. Por lo tanto, es importante monitorear los resultados a partir de la calidad del modelo propuesto. En este plano se deben considerar tres fases básicas:

- \* Preparación
- \* Desarrollo
- \* Evaluación

### Tipos de juntas

Serán considerados en razón de la urgencia, perfil de asistencia y objetivos, permitiendo catalogarlos en dos tipos:

- \* 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.

## Culto al vestir.

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.

### ¿Qué es "elegante"?

Antes de describir a las personas de este estilo me gustaría compartir lo que significa "elegante". Según la Real Academia Española la palabra elegante es un adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez". Y al referirse a una persona: "que tiene buen gusto y distinción para vestir".

### Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto. Antes que cualquier otra cosa, les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto.

### Cómo sacar el máximo partido a este estilo

- Nunca olvidar que tu personalidad ya es capaz de inspirar respeto, confianza y autoridad por la distinción y elegancia que reflejas.
- Evita "presumir". La calidad y el buen gusto se perciben de inmediato.
- Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa y que sepas que te favorecen por tu tono de piel.
- Aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración para inspirar a otros a crecer en sus vidas.
- Identifica con cuál otro estilo se mezcla tu estilo elegante y comunica también su fortaleza.