



**Mi Universidad**

**CUADRO SINÓPTICO.**

*Nombre del Alumno: Dulce Flor Hernández Díaz*

*Nombre del tema: Unidad I Componentes de la imagen*

*Parcial: Parcial I*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor. Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo*

*Lugar y Fecha de elaboración:*

**Pichucalco, Chiapas a 12 de enero del 2022**

C  
O  
M  
P  
O  
N  
E  
N  
T  
E  
S  
D  
E  
L  
A  
I  
M  
A  
G  
E  
N

Físico

- 1.- Forma de caminar
- 2.- Postura corporal

Imagen personal

Todo lo que tiene que ver con la apariencia física

**Percepción:** Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos  
**Imagen pública:** Percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

Buena imagen

- La forma de vestir es la carta de presentación de un profesional.
- Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior

**Lograr el equilibrio:** Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia.

Una buena presencia logra cautivar a sus colaboradores y lograr las metas y objetivos propuestos.

Reglas para buena impresión  
-Limpieza personal, cuidar la expresión, presentar una sonrisa, mirar a los ojos.

El saludo

Junto con el contacto visual y la sonrisa son la mejor carta de presentación

- 1.- Conservar la mano limpia
- 2.- Extender ampliamente la mano con el pulgar hacia arriba
- 3.- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo
- 4.- Apretar firmemente pero sin lastimar

Evitar saludar como:  
\*Pescado muerto: Débil  
\*Trueno-huesos: Demasiado fuerte  
\*Princesa: Solamente extender la punta de los dedos  
\*Sándwich: Sostener con las dos manos.  
\*Bomba de agua: Nos soltar la mano y sacudirla muchas veces.

Juntas de trabajo

- Etapas de la junta:
- Preparación
  - Desarrollo
  - Evaluación

- Tipos de junta
- 1.- Juntas informales
  - 2.- Juntas formales

- Objetivos de la junta
- ✓ Informar
  - ✓ Educar
  - ✓ Resolver problemas
  - ✓ Tomar decisiones
  - ✓ Generar ideas
  - ✓ Decidir

C  
O  
M  
P  
O  
N  
E  
N  
T  
E  
S  
D  
E  
L  
A  
I  
M  
A  
G  
E  
N

### Buena

Sostén del cuerpo

**Postura dinámica:** Sostén del cuerpo en movimiento

**Postura estática:** Sostén del cuerpo cuando no está en movimiento.

### Consecuencias de mala postura

- ❖ Desalinear sistema músculo esquelético
- ❖ Desgaste de columna
- ❖ Dolor en cuello, hombro, espalda
- ❖ Afectar forma

### Mejorar postura sentado

- Cambiar posición
- Hacer caminatas breves
- Estirar músculos de vez en cuando
- Mantener los pies en el piso
- Relajar los hombros
- Espalda con apoyo

### postura

#### Mejorar postura de pie

- Ponerse de pie de forma recta
- Mantener hombros atrás
- Colocar peso principalmente en las puntas
- Mantener cabeza erguida

### Culto al vestir

Se refiere a vestirse de forma elegante sin caer en la exageración

#### Estilo elegante

- Provocan autoridad y respeto
- Identifican el buen gusto
- Invierten en accesorios de buena calidad

#### Características

- Corte de cabello impecable
- Usan colores lisos
- Ropa con talla correcta
- Mujeres maquilladas
- En los zapatos se refleja prestigio

### Principales características de alguien con autoestima elevada

- Independiente, con iniciativa
- Orgulloso de sus logros
- Responsable, comprometido
- Tolerante
- Entusiasta
- Capaz de persuadir
- 

### Principales características de alguien con baja autoestima

- Apática, temerosa, inferioridad, insegura
- Débil a la frustración
- Vive de la opinión ajena
- Desconfía de si mismo

### Autoestima

Es el amor que una persona se tiene por si mismo

#### Aes de la autoestima

1. Aprecio
2. Aceptación
3. Afecto
4. Atención

**Afirmación recibida:** Es importante recibir y deleitarse con el aprecio

**Afirmación propia:** Es mejor afirmarse a uno mismo de manera positiva

**Afirmación compartida:** Si afirmamos genuinamente a los demás, también mejoraremos nosotros mismos.

#### Dimensiones de la autoestima

1. Dimensión física
2. Dimensión afectiva
3. Dimensión social
4. Dimensión académica
5. Dimensión ética

## Fuentes bibliográficas

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de:  
<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena-imagen.html>

Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de:  
<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de:  
<https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas-basicas/>

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:  
<https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones/>

Posadas, C. (2017). Comunicación escrita para tu vida profesional. 11. Recuperado de:  
<http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicacion-escrita-eficaz>

Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México. Recuperado de:  
<http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen/>

Matesanz, V. (2014). Forbes: Los 6 errores más comunes de un currículum. España. Recuperado de:  
<http://forbes.es/business/5762/los-6-errores-mas-comunes-de-un-curriculum/>