



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Lucenay Martinez Chirino

**TEMA:** Componentes de la imagen

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** Proyeccion profesional

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Dr. Jose Enemias De Leon Morales

**CUATRIMESTRE:** 8vo

*Frontera Comalapa Chiapas a 16 de marzo del 2022*

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## 1.1 físico

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente y el principio de alineación es apenas uno de los ocho principios del correcto caminar que enseñamos a nuestros clientes en nuestros seminarios de Imgen no verbal y Presencia física.

Depende de

Forma de caminar

el individuo debe caminar con la vista ligeramente hacia arriba, la cara alzada, el mentón levantado y mirando el soslayo al pasar

postura

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

## 1.2 ¿Qué es 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, 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.

Imágenes mentales

1. La primera la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta.
2. 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
3. Las terceras, objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante

Percepcion

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

Imagen publica

una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

## 1.3 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.

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.

Logrando el equilibrio

Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener. Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales

Nuestra imagen dice mucho

con sólo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti; así que tengan cuidado, porque un día podrían encontrar al amor o la oportunidad de su vida y perderlo si su apariencia deja mucho que desear

Reglas para causar una buena impresión

se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres, por ejemplo tener una limpieza personal impecable, el "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.

## 1.4 El saludo

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

Forma moderna

- 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
- d) Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Evitar saludar como

- Pescado muerto { De manera débil y aguada
- Truena huesos { Se traduce como intento de intimidación, como compensación a un complejo de inferioridad
- Princesa { Ofreciendo solamente la punta de los dedos
- Sándwich { Tomar y sostener con las dos manos la mano del otro
- Bomba de agua { No suelta la mano del otro y lo sacude muchas veces

**COMPONENTES DE LA IMAGEN**

**1.6 Juntas de trabajo**

- Preparación, desarrollo y evaluación de las juntas* { La organización como un sistema de comunicación exige, para su funcionamiento, el intercambio de información mediante diferentes formatos que permitan la interacción productiva de los involucrados.
- Objetivos de la junta* { los objetivos de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados.
- Tipos de juntas* { Informales: modelos libres  
Formales; modelos cerrados
- La convocatoria a junta* { debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados
- Orden del día* { es vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, lugar fecha y objetivo;
- Lugar de 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.
- Participante de la junta* { La conducta que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma, convirtiéndola en una reunión que obtenga resultados positivos o en una verdadera pérdida de tiempo.
- Líder de la junta* { debe ser claro y preciso en su discurso; previsor en las decisiones que se toman, amable pero con carácter; promover una cultura del diálogo y la participación; estimular respuestas, planteando preguntas abiertas; conocer a los asistentes antes de la reunión, identificando a los líderes.

**1.7 Buena postura**

- Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarlo a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.
  - Dinámica* { se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
  - estatica* { se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo
  - Como afecta a mi salud* { Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede: Desgastar su columna vertebral, Causar dolor en el cuello, hombros y espalda, Disminuir su flexibilidad, etc.
  - Mejorar mi postura general* { Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.  
Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.

**1.8 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.
  - Estilo elegante* { Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.
    - Fortaleza* { Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia.
    - Que profesionales lo ejemplifican mejor* { generalmente se encuentran en posiciones de autoridad y liderazgo como Directores Generales de empresas, CEOs, algunos Funcionarios Públicos, Casa Bolseros y Altos Ejecutivos con una posición social
    - Riesgo* { 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.

**1.9 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.
  - 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
  - atencion* { cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.
  - Desarrollar nuestra autoestima* { es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.
  - dimensiones* {
    - Afectiva* { sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
    - Social* { sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad
    - Academica* { capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios
    - etica* { sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos y sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.