



**Nombre de alumno: Víctor Maldonado García**

**Nombre del profesor: Ramiro Roblero Morales.**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual “el cuerpo habla”.**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: Octavo cuatrimestre**

**Grupo: c**

# El cuerpo habla

Son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones.

## Juntas de trabajo

### Preparación desarrollo y evaluación de las juntas.

Este proceso debe ser integral para garantizar el éxito.

Cuestan tiempo y dinero

Este modelo

Permite  
Tomar decisiones y resolver problemas.

La evaluación de los objetivos personales

Finalidad de la reunión

Informar → Tomar decisiones

Educar → Tomar decisiones

Resolver problemas → Tomar decisiones

### El orden del día

Es importante precisar

Definir

Hora

Lugar

Fecha

Objetivo

Los temas

Mas  
Importantes

### Objetivos de la junta

Son fundamentales

Para  
Orientar la sinergia de los participantes

Para lograrlo

Se debe  
Contemplar el desglose de los detalles.

La evaluación de los objetivos institucionales

### El lugar de la junta

Son códigos simbólicos

Que interviene en

la percepción de los involucrados

### Tipos de junta

#### Informales

Son modelos libres donde el proceso de interacción.

Es  
Transversal

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

### La convocatoria a junta

Debe ser

Previsora

Clara

En  
Objetivos

Tiempos

Y  
Espacios

### El participante de la junta

La conducta decidirá

Que haya

Resultados positivos

O

Pérdida de tiempo

Recomendaciones

Decida qué quiere decir antes de que la reunión empiece.

Asegúrese de conocer los reglamentos antes de cada reunión

La expresión y el tono de voz deben ser positivos

No interrumpa... deje que hablen también los demás.

### El líder de la junta

Quien tiene la responsabilidad

De presidir 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 participación

Estimular respuestas

# El cuerpo habla

Es una parte importante de su salud a largo plazo

## Buena postura

Mantener el cuerpo en una posición correcta.

### Tipos de postura

#### Dinámica

Se refiere

Cómo sostiene moverse

Cuando esta

Caminando

Corriendo

Agachado

#### Estática

Se refiere

Cómo se mantiene cuando no está en movimiento

Sentado

De pie

Durmiendo

### Afecto de la salud por una mala postura

Puede

Desalinear su sistema muscular esquelético.

Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.

Disminuir su flexibilidad.

Hacer más difícil digerir la comida.

Dificultar la respiración

### Como mejorar la postura en general

Mediante

Mirar televisión, lavar los platos o caminar

Mantenerse activo

Por ejemplo, yoga, tai chi

Mantener un peso saludable.

Usar zapatos de tacón bajo

Hacer ejercicio como

### Mejorar la postura cuando se está sentado

Cambiar de posición al estar sentado

Hacer caminatas

Estirar los músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

No cruzar las piernas

Relajar los hombros

Ver que los pies toque el piso

Mantener los codos cerca del cuerpo

Asegurar que la espalda tenga un apoyo

### Mejorar la postura al estar parado.

Mantener los hombros atrás

Ponerse de pie en forma derecha

Mantener la cabeza erguida

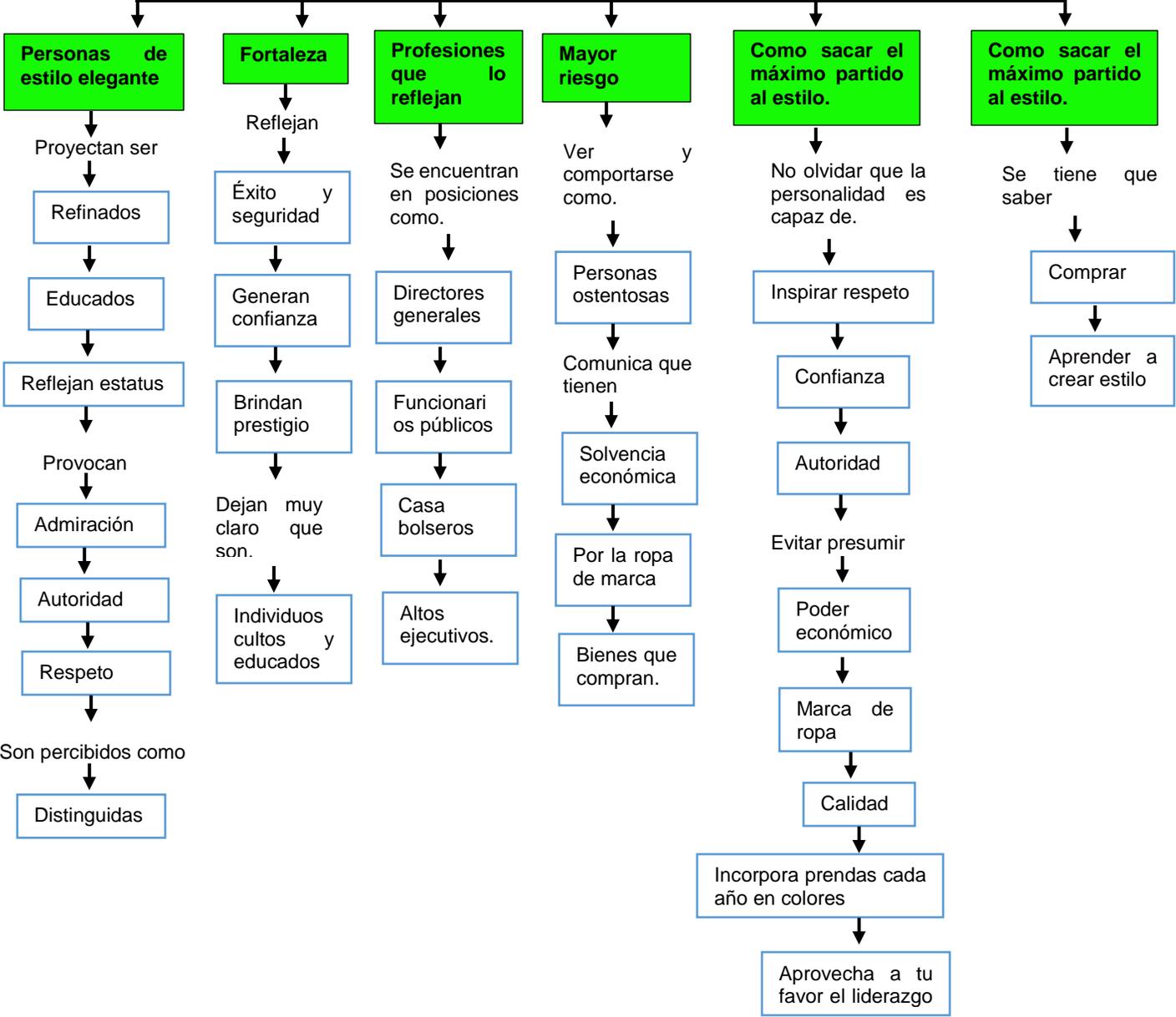
Evitar que el estómago sobresalga

Mantener los pies separados

Colocar el peso sobre la altura de los pies

**El cuerpo habla**

**Culto al vestir**



**El cuerpo habla**

**Autoestima**

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

**Las bases de la autoestima.**

**Fases**

**Aprecio**

**Aceptación**

**Atención**

**Afirmación recibida**

**Afirmación propia**

**Afirmación compartida**

Auténtico de uno mismo como ser humano.

Tolerante de nuestras limitaciones

Cuidado esmerado de sus necesidades reales.

Es importante para

Pueden depender

Cuanto más damos, más recibimos.

Independientemente de lo que pueda hacer o tener.

Debilidades

Tanto físicas como psíquicas.

Un joven

De otros

La persona que tiene elevada autoestima

Incluye todo lo positivo

Errores

Intelectuales y espirituales.

Un adulto

Como ejemplo

Tiende generar a

Talento

Fracasos

Un anciano

Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos.

Fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas

Habilidades

**Afecto**

Recibir deleitarse con

Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes

Con quienes

Cualidades corporales

Actitud positivamente amistosa.

El aprecio

Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse

Se relaciona.

Mentales

Comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Aceptación

Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos

Espirituales

Efecto

**Autoestima**

**Dimensiones**

