



**NOMBRE DE ALUMNO: FRANCISCO UBIN MALDONADO MORALES.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: RAMIRO  
ROBLERO.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA  
CONCEPTUAL “COMPONENTES DE  
LA IMAGEN”**

**MATERIA:  
PROYECCION  
PROFESIONA  
L.**

**GRADO: 8vo.**

**GRUPO: C**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 25 DE  
ENERO 2022.**

# COMPONENTES DE LA IMAGEN.

Son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados.

## JUNTAS DE TRABAJO

### Objetivo de la junta

Son.

Fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados

- Informar.
- Educar.
- Resolver problemas.
- Tomar decisiones.
- Generar ideas.
- decidir sobre una propuesta.

### Tipos de juntas.

Son.

La razón de la urgencia, perfil de asistencia y objetivos, permitiendo catalogarlos en dos tipos.

- Informales: 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 agenda y atribuye orden de participación.

### Convocatoria de juntas

Para.

Una junta de trabajo debe ser previsorora, clara en objetivos, tiempos y espacios así como en el perfil de los convocados.

- Convocatoria de personas con previsión.
- Informar fecha, hora, lugar, y objetivo.
- Enviar el material necesario.
- Informar acerca de su papel en una reunión.

### Orden del día

Es.

Vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, fecha y objetivo.

### Lugar de la junta

Donde se realizara la junta influye en la dinámica de la reunión en la posición de los participantes pues los espacios son códigos simbólicos que intervienen en la percepción de los involucrados.

### El participante de la junta.

La.

Conducta de la que observen los participantes de una junta afectara la productividad de la misma, convirtiéndola en una reunión que tenga resultados positivos o en una verdadera de tiempo.

# BUENA POSTURA.

Es más que pararse derecho para verse mejor. Es mantener el cuerpo en la posición correcta ya sea que este en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

## Postura dinámica.

Se.

Refiere a como se sostiene al moverse como cuando está caminando, corriendo o al agacharse al recoger algo.

## Postura estética.

Se.

Refiere a como se mantiene cuando no se está en movimiento, cuando se está de pie, sentado o durmiendo.

## Como puede afectar la postura mi salud.

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causa dolor de en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma de cómo se mueven sus articulaciones.

## Como mejorar mi postura.

- Tener en cuenta la postura durante actividad diaria.
- Mantenerse activo.
- Mantener un peso saludable.
- Usar zapatos de tacón bajo.
- Asegurarse de que las superficies de trabajo estén en altura cómoda.

## Como mejorar mi postura cuando estoy sentado.

- Cambie frecuentemente la posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruce las piernas.
- Asegúrese de sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros.
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo.
- Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.

## Como mejorar mi postura cuando estoy parado.

- Póngase de pie de forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en la punta de los pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.



## CULTO AL VESTIR.

Es mal entendido pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros.

Como son las personas que pertenecen al estilo elegante.

- Aquellos que proyectan ser refinados, educados y que reflejan estatus de manera sencilla y discreta.
- Aquellos que provocan admiración, autoridad y respeto.
- Aquellos que les agrada la distinción, la exclusividad y el buen gusto y lo reflejan es su buen vestir.

Cuales fortaleza.

Refleja éxito y seguridad en ellos mismos, genera confianza, brinda prestigio aunado de su distinción por el cuidado de los pequeños detalles para hacer una gran diferencia.

Que profesionales lo ejemplifican mejor.

Las personas de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales, sin embargo generalmente se encuentran en posición de autoridad y liderazgo como directores generales de empresas, funcionarios públicos, casa bolseros y altos ejecutivos.

Cuál es su mayor riesgo.

Verse y compararse 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.

Como 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 que tienes un poder económico alto.
- Incorpora prendas cada año en colores ausentes en tu guardarropa.
- Aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración para inspirar a otros a creer en sus vidas.

# AUTOESTIMA.

El autoestima es el amor que se tiene una persona en si misma o el conjunto de las actividades del individuo hacia así mismo

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

Afirmación recibida.

Afirmación propia.

Afirmación compartida.

Dimensiones de autoestimas.

- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Es importante para un joven, un adulto, un hombre o mujer y deleitarse con aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas que brindan desinteresadamente.

- A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.
- Pensar realistamente acerca de nosotros mismos.
- Toma conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros y de nuestros fracasos.
- Estar más dispuesto a comprenderse y a perdonarse.

- Cuanto más damos más recibimos si se da sinceramente de corazón, es decir, no obligado si no libremente.
- Si afirmamos genuinamente a los demás, ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto, y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos reconociendo sus méritos.

- Dimensión física: referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionando los estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género.
- Dimensión efectiva: se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características tanto positivas como negativas.
- Dimensión social: es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.
- Dimensión académica: el la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que los conduzcan a dominar todos los conceptos y estrategias.