Carrera: Lic. En enfermería

Nombre de alumnos: Cristhian Nájera Jiménez.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual.

Materia: Proyección profesional.

Grado: 8vo Cuatrimestre.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de enero del 2022.

UNIDAD 1: COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.1 Físico

Una buena presencia física depende de dos factores

Estos son

- Nuestra forma de caminar
  - Por otro lado
  - Debemos de tener claro que con el hecho de caminar transmitimos muchos mensajes
  - El caminar con la pelvis por delante y los pies por fuera transmite mensajes de lentitud pereza, falta de energía, placidez y despreocupación
  - Por otro lado
  - Caminar con el cuerpo inclinado hacia delante con paso acelerado el mensaje seria la prisa angustia, preocupación y desesperación.
  - Del mismo modo
  - Lo correcto sería mantener en correcta alineación a la cabeza, la pelvis y espina dorsal con el fin de transmitir el "mensaje de oro" (tú y yo somos importantes).
- Nuestra postura
  - Del mismo modo
  - Nuestra postura ya sea estando parados o sentados dice mucho de nosotros
  - Para hacer sentir desinterés en una conversación debemos de deslizarnos hacia adelante del asiento o llevarnos la mano a la boca
  - Por otro lado
  - El sentarnos de manera erguida y recta y sonreírle a la persona esta se sentirá más cómoda en la conversación
  - Del mismo modo
  - Enseñar las manos en una conversación genera confianza a las personas

1.2 ¿Qué es imagen personal?

Entendemos por imagen personal a todo lo que tiene que ver con nuestra apariencia, forma de expresarnos y relacionarnos con el mundo exterior.

Nuestra imagen personal se puede ver reflejada en un ámbito laboral y personal

Es decir

Es la percepción de las demás personas hacia nuestra persona

Basados en

Tu aspecto físico, tu vestuario, tu lenguaje, tus gestos, tus expresiones, tus movimientos, tus modales y tu actitud, todos estos aspectos juntos configuran una imagen integral.

Al mismo tiempo

Uno de los beneficios de tener en cuenta la imagen propia es que se traduce directamente en la confianza en nosotros mismos

En pocas palabras, si nos sentimos a gusto en nuestro estilo, nuestro cuerpo, nuestra apariencia, nos cuesta menos interactuar y mejorar. Este es el gran beneficio de cuidar de tu aspecto personal.

1.3 Buena imagen

El tener buena imagen está relacionado al objetivo que nosotros tenemos es decir que es lo que queremos transmitir a las personas, y que es lo que ya transmitimos.

Del mismo modo

Proyectar una buena imagen con personalidad y seguridad es una herramienta muy importante a la hora de promover la confianza como generar liderazgo autoridad y poder.

Por consiguiente

La vestimenta juega un papel muy importante, ya que la primera impresión siempre cuenta mucho, por lo mismo saberte vestir de manera adecuada te hará verte bien y hacerte de una buena imagen.

Sin embargo se dice que una buena vestimenta no sirve de nada si la persona que lo usa no porta una buena personalidad, es decir estos dos aspectos van de la mano para hacerte de una buena imagen.

Por lo mismo

El vestirse bien y tener una personalidad con confianza se debe de ver respaldada por los logros académicos de la persona ya que de nada sirven las prendas caras sin el conocimiento necesario de la persona

Por ello, el tema de la imagen personal y profesional debe centrarse en un mensaje asertivo para lograr el éxito.

Las recomendaciones a seguir son las siguientes:

Viste con un objetivo en mente, domina el lenguaje de los colores, conoce tu tipo de cuerpo, pon atención a los detalles, cuida tus manos, amina como una persona exitosa, sé respetuoso, al igual que mantener una higiene personal lo más correcta posible

1.4 El saludo

Una de las mejores formas de presentarnos es nuestra forma de saludar

Este combinado con una buena sonrisa y un contacto visual puede hacerte ver de buena manera

Del mismo modo

Si el saludo no se hace de la forma correcta puede llegar a incomodar a las personas

Por ello

Trata de saludar con una mano sin sudor y limpia, con los dedos extendidos apretando la mano sin exagerar una vez que las dos manos hayan encajado de manera correcta

Por el contrario

Evita saludar de manera débil y sin ganas ya que representa falta de entusiasmo y energía

Del mismo modo

Evita apretar demasiado la mano al saludar, esto puede ser incomodo

De igual manera

Evita ofrecer solo los dedos, así como sostener la mano de la otra persona con las dos manos

Por ultimo

Evita agitar la mano de la otra persona ya que esto evita toda formalidad

1.5 Juntas de trabajo

Estos son reuniones de personas con el fin de que sus acciones lleguen al resultado que se desea

Todas las juntas deben de tener un porque para así plantear el objetivo que se desea alcanzar

Por lo tanto

La junta debe de planearse y debe ser organizada de la mejor manera posible, ya que si no es necesaria es mejor no hacerla para ahorrar tiempo al equipo de trabajo

Por otro lado

Destaca la importancia de las etapas de las juntas para que se alcancen los objetivos deseados

Por lo que se consideran tres etapas básicas como la preparación, el desarrollo y la evaluación

Al mismo tiempo

Los objetivos de la junta son importantes para que todas las funciones del equipo sigan los mismos resultados

Por lo mismo

Se deben aclarar los objetivos personas e institucionales para evitar la pérdida del objetivo de la junta

Por otro lado

De acuerdo a los objetivos deseados destacan dos tipos de juntas

- Juntas informales
  - Consiste en
  - En estas se intercambian puntos de vista entre compañeros de equipo sin la existencia de actas formales
- Juntas formales
  - Consiste en
  - En estas se recogen actas y se toman decisiones y se siguen procedimientos formales

Siguiendo el orden

- La **convocatoria a una junta** debe de ser con anticipación de tiempo así como avisar el fin de ella
- Así como es importante el **orden del día**, aclarando la hora exacta de esta y la duración de la junta
  - En la junta deben de haber normas, compromiso y seriedad por parte de los **participantes de la junta** para que esta sea de provecho
- **El lugar de la junta** debe de ser de acuerdo a los objetivos, buscar el ambiente adecuado es lo correcto
  - **El líder de la junta** será el encargado de que todo salga bien en ella, ya que debe poner orden, promover el trabajo en equipo y motivar y llevar al equipo a los objetivos deseados

1.6 Buena postura

Una buena postura no es únicamente verse bien si no también cuidar la salud y problemas de esta al paso del tiempo

Una postura es la posición en la que se mantiene el cuerpo

Destacan dos

- Postura dinámica
  - Esta hace referencia cuando el cuerpo está en movimiento
- Postura estática
  - Esta hace referencia cuando el cuerpo está sin movimiento

Se recomienda

Alinear las 3 curvas naturales del cuerpo, la del cuello, la espalda media y la espalda baja sin aumentarlas

Por el contrario

Los daños a la salud de nuestra postura van desde dolores de cuellos hasta desalinear nuestro sistema musculo esquelético

Por lo tanto

Debemos de tener en cuenta diversos aspectos para mantener una buena postura en general

Como

El cuidar la postura en nuestras actividades diarias

Así como

Hacer ejercicio o practicar técnicas basadas en eso como el yoga o ejercicios que fortalezcan la espalda y el abdomen así como la pelvis

Del mismo modo

Mantener un peso saludable y usar zapatos de tacón bajo para caminar mejor

Por el contrario

Para mantener una buena postura sentado se recomienda cambiar de posición con frecuencia así como leves estiramientos de los músculos, asegurar los pies al suelo y hacer pequeñas caminatas cerca de donde estamos sentados

Por lo mismo

Nuestra postura estando sentado la podemos mejor de la siguiente manera

Pararnos de forma recta, evitar que el estómago sobresalga por delante así como colocar el peso en la punta de los pies

1.7 Culto al vestir

El vestir bien, de manera correcta y elegante haciendo distinción por el buen gusto, hace que las personas se vean más seguras y por lo mismo las hace portar una buena imagen personal

Cabe destacar que el vestir bien no significa vestir prendas caras

Las personas que visten bien representan mucha seguridad, empoderamiento y liderazgo así como una gran elegancia, además de una buena educación

Por lo mismo

La gran ventaja de vestir bien en ellos es la gran personalidad y seguridad que refleja, al estar en la sociedad los hace destacar

Por lo tanto

Los empresarios o directores, funcionarios públicos o líderes tienden a tener una forma de vestir muy culta y elegante

Por el contrario

Pueden ser confundidas ante la sociedad ya que puede parecer que solo aparentan

Del mismo

Este estilo le puedes sacar mucho provecho siempre y cuando tengas clara tu personalidad, nunca presumir y no olvidarte de la humildad

1.8 Autoestima

Es considerado como el aprecio, respeto y cariño que nos tenemos a nosotros mismos

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás

Por lo mismo

Debemos de tener en cuenta un esquema de 3 fases para desarrollar nuestra autoestima

Estas son

Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida

La **afirmación recibida** es el punto de vista de otras personas de manera honesta hacia tu persona

Del mismo modo

La **afirmación propia** viene de nosotros mismos, el conocernos y pensar de manera positiva hacia nuestra persona, cuidarnos, amarnos y respetarnos sin lastimar a otros nos hará más fuertes en cuanto a nuestra autoestima

Al mismo tiempo

La afirmación compartida es dar y recibir, es decir si nosotros elevamos con halagos sin sinceros sin esperar nada a cambio la autoestima de las personas, ellos nos regresaran la misma acción así ellos elevando nuestra autoestima

Por otro lado

Tenemos las dimensiones de la autoestima

- Dimensión física
  - Esta consta de
  - Amar nuestro cuerpo, nuestra forma física, aceptarlo tal cual es cuidarlo y valorarlo al máximo
- Dimensión afectiva
  - Esta consta de
  - Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás, aceptarte cómo eres y hacer lo mismo con los demás
- Dimensión social
  - Esta consta de
  - El sentido de pertenencia a la sociedad o un grupo social, el formar parte de él y saber superar las pruebas sociales en la vida
- Dimensión académica
  - Esta consta de
  - Es la capacidad que debemos de tener y de creer que hay en nosotros para superar los grados académicos puestos en la sociedad
- Dimensión ética
  - Esta consta de
  - Hace referencia a una persona segura de su integridad personal y al mismo tiempo cuidar su identidad

Por otro lado

La 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