NOMBRE DEL ALUMNO:

Estrella Libertad Coronel Hernández

NOMBRE DEL PROFESOR:

Luis Angel Galindo

MATERIA:

Proyección profesional

GRADO:

8° cuatrimestre

GRUPO:

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de enero de 2022

Marco 1

COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.1 FISICO

- Representación del aspecto corporal
- Esta depende de dos factores
  - Forma de caminar
    - Se rige por 8 principios pero explicamos
      - Alineación
        - Linea vertical imaginarioa, nace en los pies y sale por la coronilla
        - Mediante esto se puede controlar las transmisión de sentimientos
      - Erección
        - Basada en la seguridad de dónde y cuándo caminar
  - Postura
    - Código de comunicación.
      - Estas señales se emiten de forma inconsciente
        - Expresión más inmediata de nuestros sentimientos

1.2 ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

- Es nuestra apariencia, la forma de expresarnos y relacionarnos.
- Involucra un proceso físico-psicologico
- Dando un resultado de imagen mental
  - Memoria visual-fotografica
  - Imaginación
  - Coherencia
- En general, imagen es percepción
- Se deriva la imagen pública
- Efecto de una o varias causas
- Produce un juicio de valor a quien concibe
- Este impulsa a rechazar o recibir lo percibido
- Asi de imagen mental cambia a pública

1.3 BUENA IMAGEN

- Se vincula al objetivo que se tenga
- Mediante la seguridad y confianza que proyectemos
- Logrando el equilibrio
- Usando para esto, herramientas como:
  - Manos
    - Ademanes
  - Zapatos
    - Da credibilidad global
  - Rostro
    - Es la carta de presentación
      - Hombres: limpieza, aseo
        - Mujeres: maquillaje
  - Indumentaria
    - Ropa y accesorios

1.4 SALUDO

- "Mejor tarjeta de presentación"
- Evoluciona a forma moderna que incluye
  - Extneder empliamente mano dcha
  - Mano limpia y libre de sudor
  - Deslizar dentro del otro, porducir contacto completo
  - Apretar firmemente
- Evitar saludos de:
  - Pescado muerto
  - Truena huesos
  - Princesa
  - Sandwich
  - Bomba agua

1.5 JUNTAS DE TRABAJO

- Modelos de comunicación, estimulan la eficacia de la toma de decisiones
- Operación y finalidad
  - Objetivos que definen la finalidad:
    - Informar
    - Educar
    - Resolver problemas
    - Tomar decisiones
    - Generar ideas
    - Decidir sobre una propuesta
  - Tipos
    - -Formales: modelos cerrados
    - -Informales: modelos libres
  - Participante
    - Influye en la productividad
  - Convocatoria
    - Previsora, clara en obj, tiempos y espacios.
  - Orden del día
    - Modelo rector de los objetivos de la junta
  - Lugar
    - Inlfuye en toda la dinamica
  - Lider
    - Preside la junta

1.6 BUENA POSTURA

- Es el cuerpo en posición correcta, quieto o en movimiento
  - Dinamica
  - Estática
- La mala postura puede:
  - Disminuir la flexibilidad. Dificultar la respiración. Hacer más difícil digerir la comida
  - Como mejorarla
    - Peso saludable
    - Manténerse activo
    - Zapatos cómodos
    - Alturas de trabajo cómodas
    - Cuidar siempre la postura

1.7 CULTO AL VESTIR

- Lo elegante es sinónimo de buen gusto, pero sobretodo de sencillez.
- Lo elegante es sinónimo de buen gusto, pero sobretodo de sencillez.
- Se carcateriza por
  - Ropa de buena calidad
  - Colores lisos y tonos neutros
  - Cabello; mujeres: arreglado y cuidado; hombres: impecable y corto.
  - Accesorios son pocos, atinados y de calidad. Rostro; mujeres: maquillaje propio para el día y/o la noche; hombres sin barba o bigote.

1.8 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
  ATENCIÓN
  ACEPTACIÓN
  APRECIO
- AFIRMACIÓN APROBADA, COMPARTIDA, PROPIA, RECIBIDA
- Caracterisada por:
  - Independiente, con iniciativa, espontánea.
    Orgullosa de sus logros.
    Responsable, comprometida.
    Tolerante a las frustraciones.
    Entusiasta, asume retos y desafíos.
    Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.
  - Apática, temerosa, angustiada.
    Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
    Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
    Tendiente a vivir de la opinión ajena.
    Desconfía de sí mismo y de los demás.