



Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz

Nombre del profesor: LUIS ANGEL
GALINDO ARGUELLO

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a enero de 2022.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

Físico

Una buena presencia física depende

Básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

¿Qué es imagen personal?

¿Qué es?

Es un Proceso físico-psicológico de percepción.

Y podemos decir que

Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.
Imagen pública: una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

Buena imagen

Importancia

La importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional. Está comprobado que una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga.

Reglas para causar una buena impresión

- Una limpieza personal impecable
- Caminar con un propósito
- Una sonrisa y cuidar la expresión
- Saludar

El saludo

Importancia

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

Manera correcta de saludar:

- Conservar la mano limpia y libre de sudor
- Extender ampliamente su mano derecha
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo
- Apretar firmemente, pero sin lastimar

Juntas de trabajo

¿Qué es?

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito.

Importancia de las etapas

Las etapas de una junta de trabajo son importante para que los objetivos previstos se cumplan.

Buena postura

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Cómo puedo mejorar mi postura

- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.

Cómo puede la postura afectar mi salud

- Desalinear su sistema musculo esquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.

Culto al vestir

¿Qué es?

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto.

Fortalezas

- Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos.
- Generan confianza
- Brindan prestigio
- Son individuos cultos y educados

Autoestima

¿Qué es?

Autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma.

Esto quiere decir

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.