



Nombre del alumno:

Alejandra Narvaez Robles

Nombre del profesor:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Arquitectura

Materia:

Proyección profesional

Nombre del trabajo:

Súper Nota: Componentes de la imagen

Ocosingo, Chiapas a 21 de enero de 2021.

“Componentes de la imagen”



Juntas de trabajo

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

Etapas

1. Preparación
2. Desarrollo
3. Evaluación

Objetivos

- A. Informar
- B. Educar
- C. Resolver problemas.
- D. Tomar decisiones
- E. Generar ideas
- F. Decidir sobre una propuesta.

Tipos

1. **Formales:** Modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.
2. **Informales:** Modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad. La presencia de superiores puede inhibir la discusión.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

Buena postura

Tipos

1. **Postura dinámica:** se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
2. **Postura estática:** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Afecciones por mala postura

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad. Etc.

Como mejorar la postura

- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

Culto al vestir

La elegancia pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración,

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

Mensajes a conservar

- Buen gusto
- Distinción
- Sencillez

Fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza. Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

Riesgo

Verse y comportarse 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.

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.

Autoestima

Las “Aes” de la Autoestima

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto.
- Atención.

Fases para desarrollar la autoestima

1. Afirmación recibida.
2. Afirmación propia.
3. Afirmación compartida.

Dimensiones de la autoestima

1. Dimensión física
2. Dimensión afectiva
3. Dimensión social
4. Dimensión académica
5. Dimensión ética

Elevada autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Etc.

Bibliografía

- Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html> Navarro, D. (2014).
- Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de: <https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas-basicas/> López, J. (2018).
- Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de: <https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones>.