



Nombre del alumno: Alexa Yomara Téllez Méndez

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Materia: Proyección Profesional

Nombre del trabajo: Supernota unidad1, componentes de la imagen

Ocosingo, Chiapas a 21 de enero de 2022

Unidad I

Componentes de la imagen

1.5 JUNTAS DE TRABAJO



La organización como un sistema de comunicación exige, para su funcionamiento, el intercambio de información mediante diferentes formatos que permita la interacción productiva de los involucrados.



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



En este plano es fundamental definir la operación y finalidad de la junta:

- ✚ El objetivo de una reunión debe estar claro desde el principio
- ✚ Se celebran en lugar y hora determinados
- ✚ Lista de temas para discutir
- ✚ Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta



No se deben improvisar modelos de reunión, se estaría poniendo en riesgo el funcionamiento de la organización:

- ✚ Preparación
- ✚ Desarrollo
- ✚ Evaluación

Objetivos de la junta

Son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantiza la consecución de resultados.

- ✚ Informar
- ✚ Educar
- ✚ Resolver problemas
- ✚ Tomar decisiones
- ✚ Generar ideas
- ✚ Decidir sobre una propuesta

Tipos de juntas

- ✚ Juntas Informales: son 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 la agenda y atribuyen orden de participación.



La convocatoria a junta

Debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados.

- ✚ Convocar a las personas con previsión
- ✚ Informar fecha, hora, lugar y objetivo
- ✚ Enviar el material necesario
- ✚ Informar acerca de su papel en la reunión.

El participante de la junta

La conducta que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma.

- ✚ Decida que quiere decir antes de que la reunión empiece
- ✚ Asegúrese de conocer los reglamentos antes de cada reunión
- ✚ La expresión y el tono de voz deben ser positivos.

1.6 BUENA POSTURA

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.



El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que este en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.



La postura dinámica

Se refiere a como se sostiene al moverse, como cuando esta caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.



La postura estática

Se refiere a como se mantiene cuando no esta en movimiento, como cuando esta sentado, de pie o durmiendo.

¿Cómo puede la postura afectar mi cuerpo?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado.

- ✚ 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.



¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

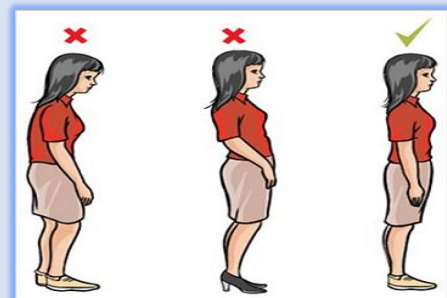
- ✚ Tener en cuenta la postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar
- ✚ Manténgase activo
- ✚ Mantenga un peso saludable
- ✚ Use zapatos cómodos de tacón bajo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- ✚ Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- ✚ Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- ✚ Estire sus músculos brevemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

¿Cómo puedo 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 tus pies



1.7 CULTO AL VESTIR

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros.

Cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo al estilo elegante.



Como son las personas que pertenecen al estilo elegante

- ✚ Corte de cabello o cabello impecable
- ✚ Ropa de muy alta calidad, invierten a largo plazo conformando un guarda ropa atemporal por varios años.
- ✚ Visten usando colores principalmente lisos, de diseño sobrio y generalmente en colores neutros.
- ✚ Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada.

Cuál es su gran fortaleza

- ✚ Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos.
- ✚ Generan confianza, brindan prestigio.
- ✚ Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos.
- ✚ Cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.



Que profesiones lo ejemplifican mejor

- ✚ Las personas de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales
- ✚ Directores generales de empresas
- ✚ CEOs
- ✚ Funcionarios públicos
- ✚ Casa bolseros
- ✚ Altos ejecutivos

Cual es su mayor riesgo

- ✚ Verse y comportarse con personas ostentosas
- ✚ Gusto refinado
- ✚ Solvencia económica
- ✚ Marcas de ropa y bienes que compran
- ✚ Unos tienen clases y otros solo aparentan tenerla.

Cómo sacar el máximo partido a este estilo

- ✚ Nunca olvidar que tu personalidad ya es capaz de inspirar respeto, confianza y autoridad.
- ✚ Evita presumir, que tienes un poder económico alto.
- ✚ Aprovecha a tu favor el liderazgo y admiración
- ✚ Identifica con cual otro estilose mezcla tu estilo elegante.

¿podemos ser de estilo elegante solo por un deseirlo?

- ✚ La moda se compra
- ✚ La elegancia se aprende.

1.8 AUTOESTIMA

Básicamente la auto estima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actividades del individuo hacia si mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



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 a sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.



Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

- ✚ Afirmación recibida
- ✚ Afirmación propia
- ✚ Afirmación compartida
- ✚ Dimensiones de la autoestima
- ✚ Asertividad

Principales características de una persona con Elevada autoestima

- ✚ Independiente, con iniciativa, espontánea
- ✚ Orgullosa de sus logros
- ✚ Responsable, comprometida
- ✚ Tolerante a las frustraciones.
- ✚ Entusiasta, asume retos y desafíos.

Principales características de una persona con Baja autoestima:

- ✚ Apática, temerosa, angustiada
- ✚ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- ✚ Insegura, sin iniciativa
- ✚ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente

Bibliografía

UDS. PROYECCION PROFESIONAL, OCTAVO CUATRIMESTRE, ANTOLOGIA.

Imágenes de internet.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.elpradopsicologos.es%2Fautoestima%2F&psig=AOvVaw0QSLCzLaC->

[ObQjEhj4caMP&ust=1642863953051000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNj_r6CQw_UCFQAAAAAdAAAAABAY](https://www.google.com/search?q=autoestima&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNj_r6CQw_UCFQAAAAAdAAAAABAY)

<https://petitfitbycris.com/wp-content/uploads/2019/11/autoestima.jpg>

<https://www.mentsalud.com/wp-content/uploads/2018/08/autoestima-1100x480.jpg>

<https://www.elpradopsicologos.es/storage/pages/April2021/autoestima-481.jpg>

https://www.altonivel.com.mx/assets/images/Estructura_V3/Estilo_de_vida/Imagen/V3_Estilo_elegante.jpg

<https://c8.alamy.com/compe/m1x1m2/vestir-la-moda-de-los-griegos-en-los-primeros-dias-5to-siglo-a-c-desde-la-izquierda-dos-mujeres-en-la-tumba-y-el-culto-a-la-muerte-la-mujer-poniendo-en-el-quiton-de-lana-nina-poniendo-en-el-busto-de-la-banda-una-strophion-nina-pone-en-el-cabo-anclado-en-el-hombro-con-una-aguja-llamado-chlamys-digital-mejora-la-reproduccion-de-una-impression-original-del-siglo-xix-m1x1m2.jpg>

<https://charlasdeseguridad.com.ar/wp-content/uploads/2014/03/buena-postura.jpg>