



Mi Universidad

ALUMNA: YERALDIN MUÑOZ SANCHEZ

CATEDRATICO: CESAR ALFREDO ESCOBAR SANCHEZ

MATERIA: APRENDIZAJE, PROCESOS Y ESTRATEGIAS

LICENCIATURA: CIENCIAS DELA EDUCACION

CUATRIMESTRE: IX

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, A 12 DE JUNIO DE 2022.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

físico

La forma de caminar

La postura

¿Qué es la imagen personal?

Sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia.

Tres tipos de imágenes mentales

Memoria visual o fotográfica

Capacidad de imaginar

Físico-psicológico

La percepción

Acción y efecto de percibir

Imagen pública

- Es un resultado, es un efecto de una o varias cosas
- producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad
- El juicio de valor es el reporte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechaza lo percibido
- Cuando la imagen individual mental es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en imagen ,mental.

Buena imagen

Proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

El saludo

- Conservar la mano limpia y libre de sudor
- Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo, es decir hasta el limite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no mas de un par de veces.

Evitar saludar como:

- Pescado muerto
- Trueno-huesos
- Princesa
- Sándwich
- Bomba de agua

Juntas de trabajo

Tipos de juntas

- Juntas formales
- Juntas informales

finalidad

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

Tres faces básicas

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

La convocatoria a la junta

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

COMPONENTES DE LA IMAGEN

Buena postura

¿Qué es?

Como se mantiene o sostiene un cuerpo

Dos tipos de postura

- Postura dinámica
- Postura estática

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculo esquelético
- Desgastar su columna vertebral, haciendo mas frágil y con tendencia a lesiones
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda
- Disminuir su flexibilidad
- Afectar de forma correcta de como se mueven sus articulaciones
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse
- Hacer mas difícil dirigir la comida
- Dificultar la respiración.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Mantener 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 asegúrese que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted.

Autoestima

¿Qué es?

Es el amor que una persona tiene por si misma.

Las "Aes" de la autoestima

- Aprecio
- Aceptación
- Afecto
- Atención
- Afirmación recibida
- Afirmación propia
- Afirmación compartida
- Dimensiones de la autoestima
- Asertividad