

**Asignatura:**  
Proyección profesional

**Alumno**  
Manuel Alejandro Guzmán López

**Docente:**  
Yesica Dariana Sánchez Sánchez

**Carrera:**  
Lic. Enfermería

8 cuatrimestre

**Grupo:**  
“A”

**Turno:**  
Matutino

componentes de la imagen

Físico

Depende la forma de caminar y la postura.

¿Qué es imagen personal?

Existe tres tipos de imágenes mentales

Es la capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica

Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, es decir la capacidad de imaginar

la tercera, son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos

La percepción

es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino.

Imagen pública

La imagen 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 resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido

Buena imagen

se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder

debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso

la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos

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.

componentes de la imagen

El saludo

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

evite saludar como: *Pescado muerto*. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía

Buena postura

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

¿Qué es la postura?

Hay dos tipos:

**La postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse

**La postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura

Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio

Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales

¿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 suavemente

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha
- Mantenga sus hombros atrás
- Evite que su estómago sobresalga
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.

componentes de la imagen

Autoestima

la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma

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 de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

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

la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace