



Nombre de alumno: Maria Fernanda Sol Calvillo

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Proyección profesional

Grado: 8°

Grupo: Enfermería

UNIDAD 1 COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.1 Físico

Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores:

La forma de caminar y la postura:

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación

Y el principio de alineación es apenas uno de los ocho principios del correcto caminar, otro es el de la erección

Aprendiendo a realizar las acciones se puede controlar la transmisión de los sentimientos correspondientes

1.2 ¿Qué es imagen personal?

La imagen personal es un estilo de ser, una forma de actuar y que cada persona tiene la suya

Representación de la personalidad a través de la forma de vestir, hablar, caminar, saludar, hablar, postura y gestos

Es importante cuidar la imagen personal:

Porque sin pronunciar ninguna palabra, podemos transmitir información e imprimir una imagen en la mente de la persona con la que interactuamos

Hay que tomar en cuenta lo siguiente y tener coherencia

Lo que se dice, el comportamiento y el aspecto

La percepción

Se refiere a la forma en que una persona trata de entender el mundo en que viven

es la forma en que una persona se forma juicios y hace conclusiones sobre las características y los motivos de los demás

La imagen pública

La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad

La regla de oro para transmitir una buena imagen es:

que estemos a gusto y seguro de sí mismo, que contribuye y mejore el desarrollo personal

1.3 Buena imagen

La forma de vestir es una de las piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar

Sin embargo,

hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad

La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando

"Si no se demuestran los conocimientos técnicos básicos o su experiencia, de nada sirve vestir un traje de alta costura"

Es recomendable el cuidado a nuestra imagen personal, atención y tiempo invertido a:

la experiencia física, vestimenta, el lenguaje oral, escrito y generalmente producir esa satisfacción y bienestar

Indicadores de buena imagen

1. El pensamiento antes de la oralidad
2. Cuidado al momento de escribir
3. Limpieza y decoro en la vestimenta
4. Uso de saludos y frases de cortes, de respeto y amabilidad
5. Baño regular

1.4 El saludo

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

Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga

→ Conservar la mano limpia y libre de sudor

→ Extender ampliamente la mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos

→ Deslizar la mano de la del otro hasta que se produzca el contacto completo

→ Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro un par de veces

En la antigüedad el saludo era una señal de paz

1.5 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

Es una parte importante de su salud a largo plazo

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

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación

Existen 5 formas de sentarse

- Piernas separadas y los pies apuntándose de frente
- Piernas separadas, pero talones juntos
- Pierna cruzada sobre otra pierna
- Con las piernas a un lado
- Piernas juntas

1.6 Autoestima

Es el grado de aprecio que cada persona tiene sobre sí misma, haciendo una reflexión objetiva de sus propias características físicas y emocionales

Existen dos componentes

Autoconceito

Son las palabras, definiciones que usamos para describirnos y referirnos a nosotros mismos,

así como la descripción de nuestras características personales

Autoimagen

Es la forma en que nos percibimos de nosotros mismos, las ideas que tenemos sobre los que somos