



Alumna: Teresa del Carmen Santiz Toledo

Docente: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8°

Grupo: Enfermería

Complementos de la imagen personal

FÍSICO
Una buena presencia física depende básicamente de dos factores; la forma de caminar y la postura.

El simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes.

Wilger Image Development, dice, "he encontrado que la gente no confiará en ti si no puede verte las manos cuando hablas, así que, asegúrate de siempre tenerlas visibles, estando parado o sentado".

¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?
Tipos de imágenes mentales:
1. Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.

2. Nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

3. Objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

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.

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 en una compañía. La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos.

"Nuestra imagen dice mucho y con sólo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti; así que tengan cuidado, porque un día podrían encontrar al amor o la oportunidad de su vida y perderlo si su apariencia deja mucho que desear" Carlos Sotomayor Gómez.

EL SALUDO
El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz.

Forma moderna de saludar:
○ 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.
○ Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Evitar saludar como:
○ Pescado muerto
○ Trueno-huesos
○ Princesa
○ Sándwich
○ Bomba de agua

BUENA POSTURA
Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. 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.

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud.
○ Causar dolor en el cuello, hombros y espalda
○ Disminuir su flexibilidad
○ Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones
○ Hacer más difícil digerir la comida
○ Dificultar la respiración

AUTOESTIMA
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.

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:
○ Independiente, con iniciativa, espontánea.
○ Orgullosa de sus logros.
○ Responsable y comprometida.
○ Tolerante a las frustraciones.
○ Entusiasta, asume retos y desafíos.

Principales características de una persona con BAJA autoestima:
○ Apática, temerosa y angustiada.
○ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
○ Insegura, sin iniciativa.
○ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
○ Tendiente a vivir de la opinión ajena.
○ Desconfía de sí mismo y de los demás.