



CUADRO SINÓPTICO

Nombre del Alumno. ING.CHRISTIAN ESTÉVEZ HIDALGO

Nombre del tema UNIDAD I de la antología de la materia

Nombre de la Materia PROYECCIÓN PROFESIONAL

DERECHO

Tuxtla Gutiérrez, 15 de enero del 2023

PROYECCIÓN PROFESIONAL

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PROYECCIÓN PROFESIONAL

En la definición de lo que es la imagen profesional (y que se ofreció desde un inicio), comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal. Ahora los analizaremos de manera breve. Identidad-Profesional. El factor identidad-profesional abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea

Factores de Proyección de la Identidad Profesional

El Rubro El Rol o cargo y las aspiraciones (el puesto al que deseas ascender) El lugar físico donde se desarrolla tu actividad Lo que el cliente espera ver.

Zapatos limpios y cerrados (negro, tonalidad café) -De utilizar tacones, deben tener una altura no mayor de 2 pulgadas -Su ropa debe estar limpia y planchada

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 esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud

Decidiendo que vestir: Al momento de la vestimenta profesional existen dentro de la dinámica laboral unos llamados básicos. A continuación, te mencionamos esos elementos de vestimenta que debes considerar al momento de seleccionar tu atuendo profesional. -Faldas de corte recto a la rodilla (negro, azul oscuro o tonalidades grises) -Pantalón holgado, no teñido a la silueta del cuerpo (negro, azul oscuro o tonalidades grises- Materiales recomendados para los elementos como faldas y pantalones, la combinación de rayón y algodón -Camisas con manga (puede ser manga corta, ¾ o manga larga)

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general? Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar. Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. Por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo. También es una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis. Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar tu postura. Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura

Una imagen profesional en tiempos de home office A pesar de que adaptarnos a cambios exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, el optimismo resulta clave para superar los retos. Cuando las contingencias se presentan nos obligan a cambiar muchos de nuestros hábitos y rutinas, de manera imprevista, volviendo necesaria una adaptación rápida a las nuevas circunstancias. Tal ha sido el escenario producido por la actual crisis sanitaria relacionada con el Covid-19, que nos impone retos importantes de cara a futuro en sentido amplio.

Causar dolor en el cuello, hombros y espalda. Disminuir su flexibilidad. Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones. Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse. Hacer más difícil digerir la comida. Dificultar la respiración.

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. Mantenga su cabeza erguida

En otras palabras, dentro del horario laboral, debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia, pues de lo contrario, se reflejará en un rendimiento deficiente. En congruencia, evitemos pasar todo el día en pijama y desaliñados, ya que incluso este tipo de detalles tiene un efecto psicológico que impacta en la productividad laboral.

¿Qué es la postura? La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. 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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

La imagen corporal. El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud? Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede: Desalinear su sistema musculoesquelético. Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y contendencia a lesiones

Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos: Condiciones anatómicas previas. Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas. Género: masculino o femenino. Entorno correspondiente. Estrés. Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento. Técnica. Área geográfica

Imagen ideal vs. Imagen proyectada. Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización.

La Imagen Ideal Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a lo que debes ser. Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa. ¿Y cómo se formó? Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti. Es como si se hubiera registrado en un diario todo aquello que —deberías ser; comenzó escribiendo tu familia y luego tú.

La Imagen proyectada Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico. Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para —hacerse realidad. Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños. Por eso la imagen real necesita de la ideal para crecer (que puedes ajustar).

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal? 1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas: Por eso haz una revisión primero del concepto que tienes de ti antes de que surja la tentación de disfrazarte. Dale valor a tu Imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen. Sólo así podrás cambiar lo que no te gusta de ti y entonces podrás —estirarte hacia el siguiente nivel de bienestar. Lo que tapas toma poder y lo que te muestras a ti mismo tiene posibilidad de cambio. 2. La Imagen proyectada no es mala: Revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma más armónica es una opción muy saludable y motivante. 3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico: La diferencia está en que en la primera opción sentirás inspiración y en la segunda te pellizcará el cuerpo.

5. En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres: Crecer es precioso y no necesitas órdenes militares para disfrutar de la vida. Es más fácil proyectar una imagen sana y brillante si eres benévolo contigo. 6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos: En realidad son la puerta desalida a aceptarte y entonces si atraerás a tu vida autenticidad y libertad. Merece la pena dedicarle energía y foco. 7. Sé flexible con los —resultados negativos Son sólo eso: resultados. Al hacerlo estarás aprendiendo en vez de castigarte que solo aprieta más el zapato

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA: □Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

□Gordoa, V. (1999).El poder de la imagen. México: Edamex

□Denis L. Wilcox, Phillip H. Warren K. Agee, Glen T. Cameron (2001) Relaciones Públicas -Estrategias y Tácticas. Madrid: Pearson Educación, S.A.

□Paul Capriotti Peri. (1999) Planificación estratégica de la imagen corporativa. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.