

Nombre de la alumna:

Brenda Jazmín Santiz López

Nombre de la profesora;

Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Licenciatura: ciencias de la educación

Materia;

Proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

componentes de la imagen

Físico

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores:

La forma de caminar y la postura.

Andar de esa naturaleza transmite mensajes de:

La comunicación no verbal.

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

Lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación.

Sería la de prisa, angustia, preocupación y desesperación.

En una conversación cara a cara si lo que desean hacer sentir a su interlocutor es que están fascinados con su sola presencia.

Lo contrario: Siéntese de manera erguida dejando que su cadera encaje en el ángulo que forman el respaldo y el asiento, inclínese un poco hacia su interlocutor, veálo y sonrían y el tipo se sentirá encantado y motivado para relevar mucha información.

¿Qué es imagen personal?

Es un estilo de ser, una forma de actuar y que cada persona tiene la suya.

Diferencian tres tipos de imágenes mentales:

1. Elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta.
2. A 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 psico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

Imagen es percepción

Imagen pública

Se trata de "la acción y efecto de percibir", también con que la palabra percepción se identifica con "conocimiento e idea.

El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido. La conducta estará entonces condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido.

Este trabajo representa el concepto fundamental:

"La sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

Buena imagen

El mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Por ello, 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.

El especialista aclara:

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.

Logrando el equilibrio.

"Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mezcla contextualizada, que realice el perfil integral que se busca tener. Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales, sin tener una colección de Versace o de Armani".

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.

Reglas para causar una buena impresión

Otras reglas:

Fue el "caminar con un propósito". Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

La forma de una mujer:

La forma de un hombre:

A una mujer delgada le queda todo; pero si tienen mucha espalda traten de resaltar la parte baja del cuerpo; lo mismo si tienen mucha cadera, resalten su parte superior y si su cuerpo es un poco lleno, usen ropa holgada como faldas, no fueren su cuerpo a usar ropa que les perjudicará.

Deben usar ropa que resalte su virilidad, por ejemplo trajes con hombreras y pantalones que hagan ver sus piernas anchas entre otros artilugios. El experto aprovechó para también dividir las siluetas de los hombres en ideal, cuña, delgado, rectangular y ovalada.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

El saludo

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

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- a) Conservar la mano limpia y libre de sudor. Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar.
- b) Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- c) Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice
- d) Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Evite saludar como:

1. Pescado muerto. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.
 2. Truena-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.
 3. Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.
- Sandwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios.

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 ayudarlo a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

1. La postura dinámica: se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
2. La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.

Desalinear su sistema musculoesquelético. Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones. Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.

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.

Afecto:

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos.

Atención:

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

"Voces interiores"

A los automensajes, que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos. Los automensajes que versan sobre nosotros mismos se llaman "automensajes-yo", para distinguirlos de los que se refieren a otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros

Dimensiones de la Autoestima.

Dimensión física

Al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

Dimensión afectiva

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

Dimensión social

Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.

Dimensión académica

Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.

Dimensión ética

A sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.