



**Nombre del alumno: Zenaida
Hernández Hernández**

**Nombre del docente: Yesica dariana
Sánchez Sánchez**

**Licenciatura: Ciencias de la
educación**

Materia: Proyección profesional

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Ocosingo, Chiapas a 13 de febrero del 2023

Unidad 1.
Componentes de la imagen

Físico

Se puede decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura

¿Qué es imagen personal?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido

Tres tipos de imágenes mentales

- 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
- Las segundas, referidas 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
- Las terceras, 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

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

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

Buena imagen

La forma de vestir es una de las piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales. Sin embargo, hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad

la importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional. 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

- Tener una limpieza personal impecable
- 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

El saludo

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

Través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye

- A) Conservar la mano limpia y libre de sudor
- 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

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.

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 clave

Para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas

Autoestima

La 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

La autoestima se fomenta por medio de dos fuentes

- A) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y
- B) De la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona

Referencias

Componentes de la imagen, u. d. (2023). *proyecto profesional* . comitan de dominguez : Pp.10 ala 39.