

A large, dark blue logo for UDS Mi Universidad. It features a stylized graphic on the left consisting of three curved, overlapping shapes that resemble a sun or a stylized 'U'. To the right of this graphic are the letters 'UDS' in a very large, bold, sans-serif font. Below 'UDS' is the text 'Mi Universidad' in a slightly smaller, bold, sans-serif font.

Nombre del Alumno: Carlos Robinson Sánchez López

Nombre del tema: Componentes de la imagen

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Ciencias de la Educación

Cuatrimestre: Octavo

Lugar y Fecha de elaboración: Ocosingo, Chiapas a 07 de Marzo del 2023

Físico

Componen de dos factores

Formar de caminar

Comunica un gran numero de mensajes con la "pelvis" por delante o abrir la punta de los pies

Transmite mensajes de lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación

Postura

Inclinación del cuerpo hacia adelante con el paso acelerado

La comunicación no verbal sería prisa, angustia, preocupación y desesperación

Vista clavada al piso y las manos en el bolsillo

Transmite abastimiento, pesimismo, preocupación y tristeza

Vista ligeramente levantada, cara alzada, mentón levantado

Transmite energía, optimismo, confianza, buena presencia

¿Qué es la imagen personal?

Proceso físico-psicológico de percepción

Sensación que se canaliza al sistema nervioso central para posterior pasar al proceso cerebral

La traduce aun efecto semejante a una experiencia o vivencia que lo convierte en una imagen mental

Tres tipos de imágenes mentales

Retención en la mente de lo percibido y reproducirlo de una mas o menos manera exacta

Capacidad de crear imágenes, facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear

Reproducen efectos en la conducta de los individuos, necesitan de la coherencia como ingrediente para reproducir la reacción de la gente

La percepción

Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Es el recuerdo que queda después de haber tenido una experiencia cualquiera después de clase

Es u resultado de varias causas que son externas al individuo y el efecto es interno ya que se produce en la mente de la persona

Imagen pública

Crea un juicio de valor quien la concibe y lo que el piensa se convertirá en su realidad

No siempre suele ser verdadera a la realidad, por que podría ser una realidad "ficticia"

Cuando la imagen mental es compartida en publico se transforma en imagen mental colectiva

Resorte que impulsa la acción individual ya sea de aceptar o rechazar lo percibido.

Buena imagen

En el mundo actual exige a los ejecutivos a ser mas competitivos

Deben proyectar imagen de credibilidad y seguridad

Esto promueve la confianza, autoridad, liderazgo y poder

Desarrollo de una imagen integral, desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso

Todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior

Lider autócrata

Es formal de cuello y corbata

Lider democrata

Estilo casual

Logrando el equilibrio

Identidad personal propia, acorde a las competencias

Estilo de look propio

Elegancia, sobriedad, versatilidad, proactividad y profesionalismo

Cautivar a sus colaboradores, por lo tanto lograr las metas y objetivos que se proponga

Reglas para causar una buena impresión

Se basan en cosas que aprendimos de la vida, lo que nos enseñaron nuestros padres

Caminar con un propósito

Hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos en las bolsas y saludar con propiedad

Colores según las estaciones

Piel blanca con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar

Colores básicos como: blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde

Piel atigrada o ceniza son veranos y deben usar

Colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta

Piel morena son primavera y se les recomienda usar

Color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos

Piel broceada y pelo castaño

Usar colores tales como el dorado, cafe y naranja

Personalidad de éxito

Ser organizados

Mejorar la imagen

Limpiar y organizar nuestros hogares y en especial nuestro closet

Conocerse de principio a fin, y definir quien son, a donde van por ende no se debe forzar a ser lo que no somos

El saludo

Moderno

Contacto visual y sonrisa, es la mejor tarjeta de prestación

Conservar la mano limpia y libre de sudor

Extender ampliamente la mano derecho con el pulgar hacia arriba y los otros dedos juntos

Deslizar la mano con el otro hasta que se produzca el contacto completamente

Apretar la mano sin lastimar y sacudir un par de veces

Tipos

Pescado muerto

Débil y aguada transmite falta de entusiasmo y energía

Trueno huesos

Intento de intimidación

Princesa

Ofrece solamente la punta de los dedos

Sandwich

Sostener durante un tiempo las manos del otro puede tomarse como compasivo

Bomba de agua

No suelta mano del otro y la sacude varias veces puede malinterpretarse como falso

Buena postura

¿Qué es?

Postura dinámica

Como se sostiene al moverse, cuando esta caminando, corriendo o agacharse para levantar algo

Postura estática

Cuando no esta en movimiento, cuando esta sentado, de pie o durmiendo

¿Cómo puede afectar mi salud?

Desalinear su sistema musculoesquelético

Desgastar la columna vertebral, haciéndola mas frágil

Dolor en el cuello, hombros y espalda

Disminuye la flexibilidad

Afecta el equilibrio y el riesgo de caerse

Dificultad en digerir la comida

Dificulta la respiración

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Tener en cuenta la postura en las actividades diarias

realizar ejercicios que mejoren la postura tales como: Yoga, ejercicios que fortalezcan los músculos, al rededor de la espalda, abdomen y pelvis

Mantener un peso saludable

Usar zapatos cómodos de tacón bajo

Que las superficies de trabajo estén a la altura cómoda

Cambiar frecuentemente la posición al estar sentado

Hacer caminatas al rededor de la oficina o casa

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Estirar los músculos de vez en cuando cuando se esta trabajando, relajar los hombros

No cruzar las piernas, mantenerlas en el piso y mantener los codos cerca del cuerpo

Que la espalda tenga un buen apoyo y el asiento este bien acolchado

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

Ponerse de pie de forma derecha

Mantener los hombros atrás

Evitar que el estomago sobresalga

Colocar el peso principalmente en la punta de los pies

Mantener la cabeza herguida

Dejas que los brazos cuelguen naturalmente de los lados

Mantener los pies separados a la altura de los hombros

Autoestima

Las "Aes"

Aprecio auténtico de uno mismo

Incluye todo lo positivo, talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales

Aceptación tolerante de nuestra limitación

Reconocerse serenamente los aspectos desagradables de la personalidad

Responsabilizarse de los actos sin sentir culpa

No le da miedo los defectos y prefiere triunfar

Afecto

Actitud positiva amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo

Atención

Cuidado esmerado de las necesidades reales, tanto como físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales

Aprender a desarrollarla

Se empieza desde que una persona nace

Es posible elevarla a partir de cualquier edad

Afirmación recibida

Es necesario recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que las personas le brindan

Afirmación propia

Pensar positivamente y realistamente acerca de nosotros

Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles, de nuestros logros y fracasos

Esta dispuesto a comprenderse y perdonarse

Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos

Cuidar con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual

Afirmación compartida

Cuando mas se da, mas se recibe, es decir darlo de todo corazón y fortalece la autoestima con quienes se relaciona

Dimensiones

Física

Sentirse atractivo(a) por la aceptación del cuerpo tal y como es

Afectiva

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás

Social

Capaz de enfrentarse con diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad

Académica

Enfrentar con éxito las exigencias de los estudios, que conducen a dominar conceptos, estrategias y procedimientos

Ética

Persona buena y confiable, segura de su integridad personal

Asertividad

Expresar las necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos

De manera clara, directa, firme, sin agredir

Capacidad de identificar sus derechos y aspiraciones

Individuo con alta autoestima

Independiente, con iniciativa, espontánea

Orgullosa de sus logros

Responsable, comprometida

Tolerante a las frustraciones

Entusiasta, asume retos y desafíos

Apática, temerosa, angustiada

Individuo con baja autoestima

Tiene complejo de inferioridad o superioridad

Insegura sin iniciativa

Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente

Tiende a vivir de la opinión ajena

Desconfía de sí mismo y de los demás

Como desarrollarla en colaboradores

Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga al trabajador

Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores

Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo

Mostrar confianza en los trabajadores, en sus habilidades para resolver problemas en diversas situaciones

Propiciar confianza de satisfacción en nombre, familia, lugar de nacimiento, cultura entre otros

Erradicar toda forma de trato discriminatorio

Ser preciso describiendo lo que deseamos sin usar calificativos para algún trabajador