



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**CUADRO CINOPTICO DE LAS
COMPONENTES DE LA IMAGEN**

DOCENTE: Yesica Darina Sánchez Sánchez

ASIGNATURA: Proyección Profesional

ALUMNO: Félix Orlando Demeza Gutiérrez

LICENCIATURA: Ciencias de la educación

GRADO: 8° Cuatrimestre

Ocosingo Chiapas 03 de marzo 2023

Componentes de la imagen

Físico

- Componente físico
- Una buena presencia física depende de dos factores

- Estatura
 - Baja
 - Mediana
 - Alta
- Tez
 - Morena
 - Clara
 - Oscura
- Peso
 - Delgado
 - Normal
 - Medio
 - Tipos de cuerpo
 - Endomorfo (Gordo)
 - Mesomorfo (Medio)
 - Ectomorfo (Flaco)
- Caminar
 - Vista ligeramente hacia arriba
 - La cara alzada
 - El mentón levantado
 - Mirando el soslayo al pasar
- Postura
 - estando parados o sentados
 - se convierte en un código de comunicación

¿Qué es la imagen personal?

- Tres tipos de imágenes mentales
 - memoria visual o fotográfica
 - Capacidad de imaginar
 - Físico psicológicos
 - las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido
 - a la facultad de la mente puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear
 - puede producir efectos en las conductas de los individuos
- Percepción
 - la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos
 - es el efecto de una o varias causas
 - como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia
 - Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presentan en el camino
- imagen publica
 - la imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe
 - el juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente:
 - cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de publico
 - no tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora
 - aceptar o rechazar lo percibido
 - se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen publica

Buena imagen

- la importancia de tener una buena imagen personal
 - proyecta habilidades de liderazgo y seguridad
 - 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
 - caminar con propósito
 - saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contactos con los ojos
 - siluetas
 - mujeres
 - mujer delgada le queda todo
 - mucha espalda resaltar la parte baja del cuerpo
 - mucha cadera resaltar su parte interior
 - cuerpo llenito ropa holgada como faldas
 - hombres
 - trajes con hombreras y pantalones que hagan ver sus piernas anchas entre otros artículos
- colores según las estaciones
 - las personas con piel blanca con pelo negro
 - las personas con color de piel atigrada o ceniza
 - personas con piel bronceada y pelo castaño
 - son invierno, se recomienda usar colores como:
 - Azul, amarillo, plata, rojo y verde
 - son veranos, se recomienda usar colores como:
 - Amarillo, naranja, gris, lila, y violeta
 - son otoño, se recomienda usar colores como:
 - Dorado, café y naranja
- personalidad del éxito
 - para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados
 - deben conocerse de principio a fin y definir quien son, a donde van y no deber forzar ser lo que no eres

El saludo

- Nuestra mejor tarjeta de presentación
 - el saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa
 - en la antigüedad el saludo era una señal de paz
- forma moderna de saludar
 - conservar la mano limpia de sudor
 - extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos conjuntos
 - extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos conjuntos
 - deslizar la mano dentro del otro hasta que se produzca el contacto completo
 - apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo las manos del otro no más de un par de veces
- evitar saludar como:
 - pescado muerto; de manera débil y aguada
 - princesa; ofreciendo solamente la punta de los dedos
 - sándwich; tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro
 - bomba de agua; no suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

Componentes de la imagen

Buena postura

- la postura
 - la postura dinámica
 - a como se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o agacharse para recoger algo
 - la postura estática
 - a como se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo
- como la postura puede afectar a mi salud
 - delinear su esquema musculoesquelético
 - desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil
 - causar dolores en el cuello, hombros y espalda
 - disminuir su flexibilidad
 - afecta su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse
 - dificultar la respiración
- cómo mejorar la postura en general
 - tener en cuenta la postura durante las actividades diarias, como:
 - mirar televisión
 - caminar
 - mantenerse activo
 - cualquier tipo de ejercicio puede mejorar la postura
 - mantener un peso saludable
 - el peso extra puede debilitar los músculos abdominales
 - el tacón alto puede afectar el equilibrio y obligar a caminar diferente
 - usar zapatos cómodos de tacón bajo
- cómo mejorar la postura cuando estas sentado
 - cambiar frecuentemente la posición al estar sentado
 - estirar los músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular
 - no cruzar las piernas
 - relajar los hombros
 - mantener los codos cerca del cuerpo
 - asegurar que la espalda tenga un buen apoyo
- cómo mejorar la postura cuando estas parado
 - ponerse de pie de forma derecha
 - mantener los hombros atrás
 - evitar que el estómago sobresalga
 - mantener la cabeza erguida
 - dejar que los brazos cuelguen naturalmente a los lados

Autoestima

- las Aes de la autoestima
 - afecto
 - actitud positivamente amistosa
 - comprensiva y cariñosa hacia uno mismo
 - que se sienta en paz y no en guerra con sus pensamientos y sentimientos
 - atención
 - cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas
 - autoestima
 - afirmación de ese ser humano falible, único valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo
- desarrollo de la autoestima
 - afirmación recibida
 - es importante recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto, y atención que otras personas le brindan
 - afirmación propia
 - pensar y realísticamente acerca de nosotros mismos
 - defender nuestros derechos sin lesionar a los ajenos
 - extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos
 - cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual
- principales características de una persona con elevada
 - independiente con iniciativa espontanea
 - orgullosa de sus logros
 - tolerantes a las frustraciones
 - responsable, comprometida
 - 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
 - tendiente a vivir de la opinión ajena
 - desconfía de si mismo v de los demás

Bibliografía:

Antología UDS Proyección Profesional Unidad I
pág. 10-39