



**Nombre de alumno: Carlos Cesar
Gonzalez Mijangos**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana
Sánchez Sánchez**

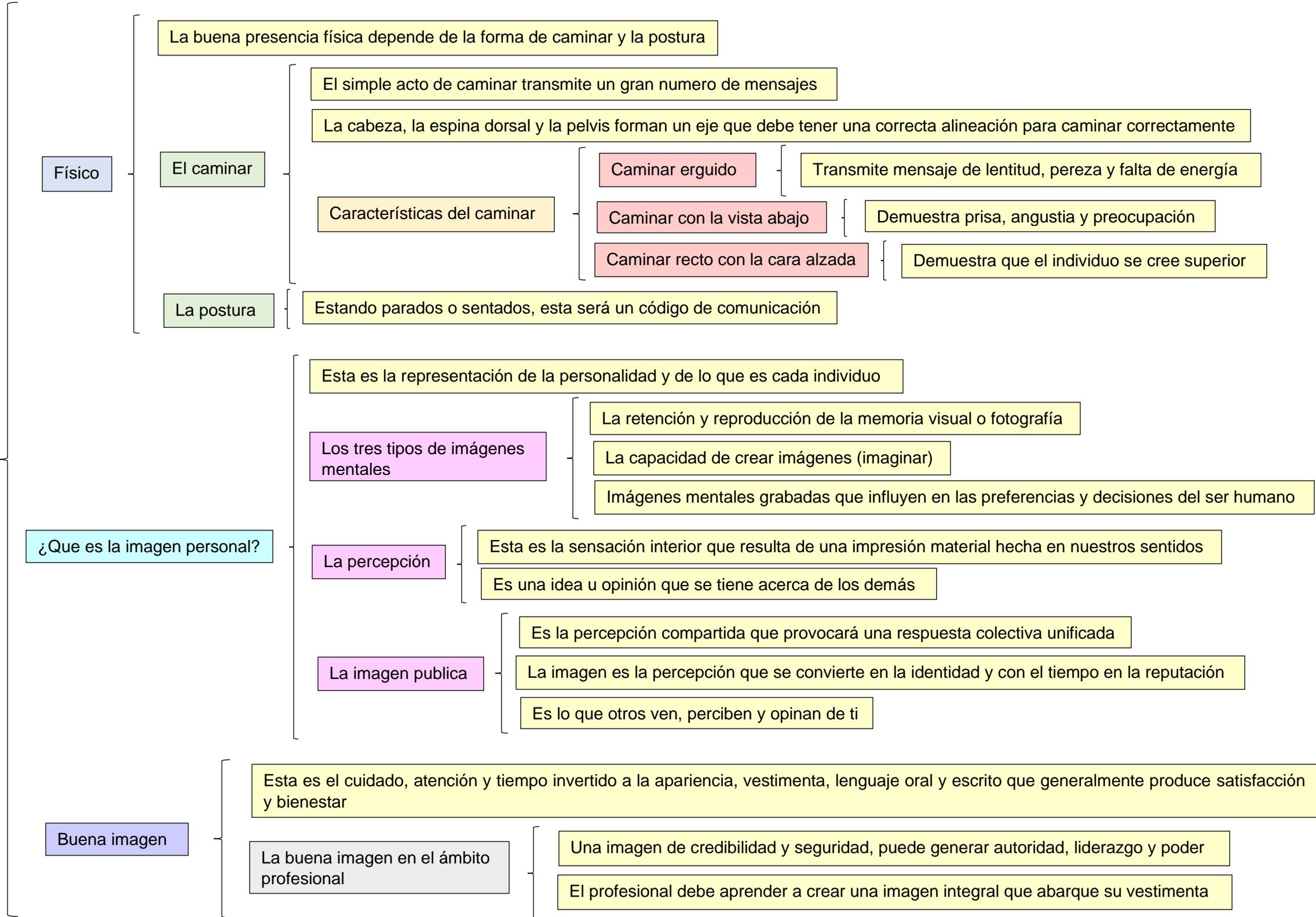
**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico**

Materia: Proyección profesional

Cuatrimestre: 8

Grupo: Ciencias de la educación

Componentes de la imagen



Físico

El caminar

La postura

La buena presencia física depende de la forma de caminar y la postura

El simple acto de caminar transmite un gran numero de mensajes

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente

Características del caminar

Caminar erguido

Transmite mensaje de lentitud, pereza y falta de energía

Caminar con la vista abajo

Demuestra prisa, angustia y preocupación

Caminar recto con la cara alzada

Demuestra que el individuo se cree superior

Estando parados o sentados, esta será un código de comunicación

¿Que es la imagen personal?

Esta es la representación de la personalidad y de lo que es cada individuo

Los tres tipos de imágenes mentales

La retención y reproducción de la memoria visual o fotografía

La capacidad de crear imágenes (imaginar)

Imágenes mentales grabadas que influyen en las preferencias y decisiones del ser humano

La percepción

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

Es una idea u opinión que se tiene acerca de los demás

La imagen publica

Es la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada

La imagen es la percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación

Es lo que otros ven, perciben y opinan de ti

Buena imagen

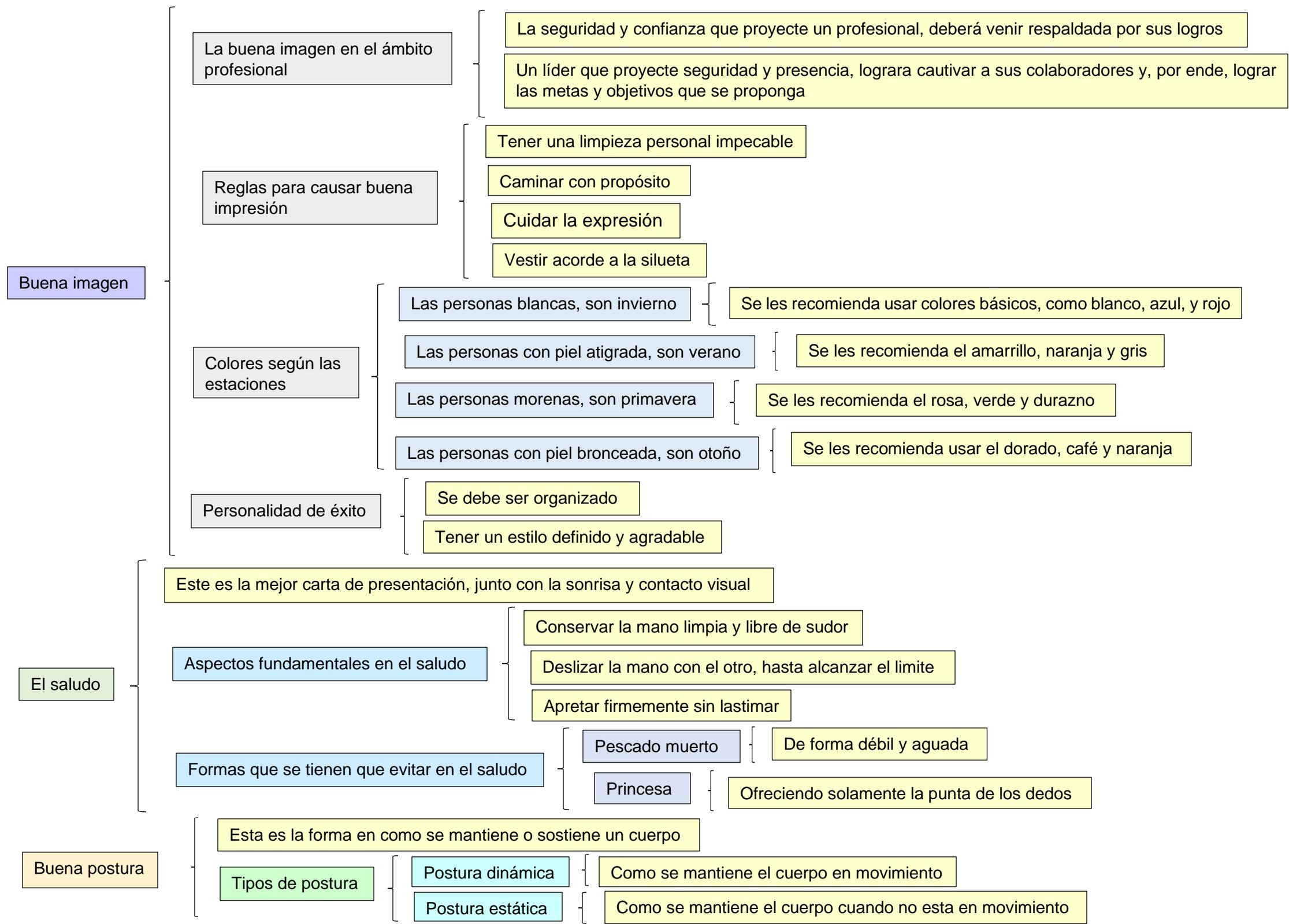
Esta es el cuidado, atención y tiempo invertido a la apariencia, vestimenta, lenguaje oral y escrito que generalmente produce satisfacción y bienestar

La buena imagen en el ámbito profesional

Una imagen de credibilidad y seguridad, puede generar autoridad, liderazgo y poder

El profesional debe aprender a crear una imagen integral que abarque su vestimenta

Componentes de la imagen



Componentes de la imagen

Buena postura

Afectaciones en la salud por mala postura

Desalinear su sistema musculoesquelético

Puede causar dolor en el cuello, hombros y espalda

Disminuye la flexibilidad

Como mejorar la postura

Mantenerse activo

Mantener un peso saludable

Usar zapatos con tacón bajo

Mejorar la postura cuando se está sentado

Hacer caminatas breves alrededor de la oficina o casa

Asegurarse de que los pies toquen el piso

Relajar los hombros

Mejorar la postura cuando se esta parado

Póngase de pie en forma derecha

Mantenga sus hombros atrás

Evite que su estomago sobresalga

Autoestima

Esta 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

Aes de la autoestima

Aprecio autentico hacia uno mismo

Afecto a uno mismo

Aceptación a nuestras limitaciones

Atención a nuestras necesidades

El desarrollo de la autoestima

Afirmación recibida (Apreciado y aceptado por otros)

Afirmación propia (Pensar positivo y cuidar el bienestar de uno mismo)

Afirmación compartida (Esto es generar lo que das)

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física (Sentirse atractivo físicamente)

Dimensión afectiva (Sentirse aceptado y querido por otros)

Dimensión ética (Sentirse una buena persona y confiable)

Dimensión social (Pertener a un grupo)

Dimensión académica (Éxito en los estudios)

Desarrollar la autoestima en los trabajadores

El líder debe mostrar confianza, crear un ambiente cálido y ser sincero y claro al reconocer cada esfuerzo de los trabajadores

Bibliografía

UDS. (2023). *Proyeccion profesional* .