



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Luis Angel Ventura Jiménez**

**MATERIA: Proyección Profesional**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Mtra. Guadalupe Recinos**

**LICENCIATURA: Trabajo Social y Gestión comunitaria**

**CUATRIMESTRE: 8°**

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## Físico

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores

- Ψ La forma de caminar y la postura
- Ψ Imagen no verbal y Presencia física

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



## ¿Qué es imagen personal?



Tres tipos de imágenes mentales

- Ψ Memoria visual o fotográfica: retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta
- Ψ La capacidad de imaginar: capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear
- Ψ Objeto de nuestro estudio: son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la

## ¿Qué es imagen personal?

Éstas son las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano.

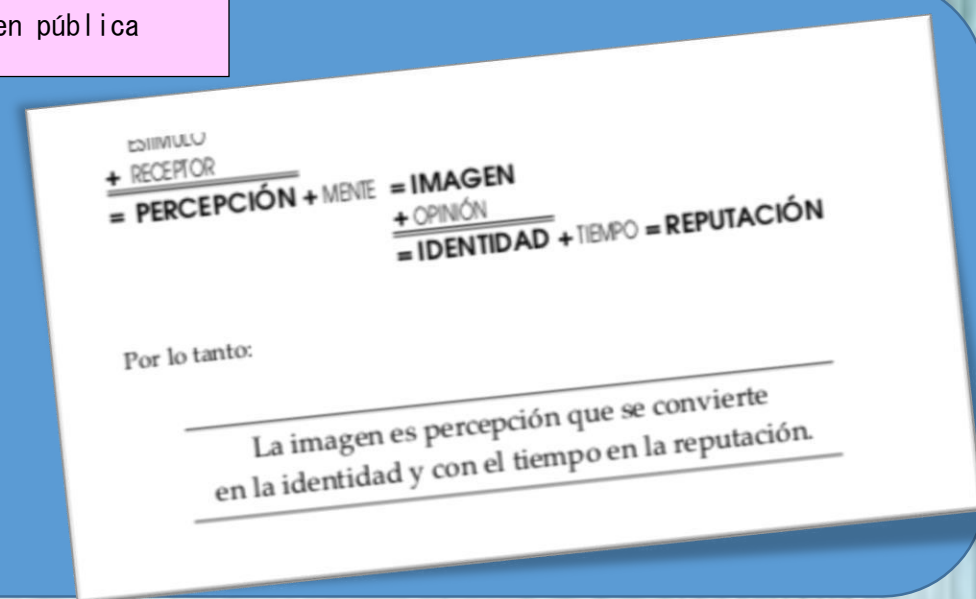


Imagen es percepción

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

Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino.

Imagen pública



## Buena imagen



Conforman la carta de presentación de los profesionales

- Ψ La forma de vestir
- Ψ Proyectar liderazgo y personalidad
- Ψ Seguridad y confianza
- Ψ Logros académicos



Proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad.

- Ψ El tema de la imagen personal y profesional debe centrarse en un mensaje asertivo para lograr el éxito
- Ψ Logrando el equilibrio
- Ψ Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales
- Ψ Logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se



## El saludo

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

En la antigüedad el saludo era una señal de paz

Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no



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

- Ψ Conserve la mano limpia y libre de sudor
- Ψ Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- Ψ Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo
- Ψ Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo



## Juntas de trabajo

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados.



### La operación y finalidad de la junta

- Ψ El objetivo de una reunión debe estar claro desde el principio.
- Ψ Se celebran en lugar y hora determinados.
- Ψ Definición del orden del día.
- Ψ Lista de temas para discutir.
- Ψ Elaboración de minuta.
- Ψ Si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta.
- Ψ Reflexione sobre los motivos del éxito de una reunión y qué hace que a veces sea un fracaso.
- Ψ Considere qué pasaría si no se celebra una reunión habitual.



Las etapas de una junta de trabajo son importantes para que los objetivos previstos se cumplan.

- tres fases básicas:
- Ψ Preparación
  - Ψ Desarrollo
  - Ψ Evaluación

Este proceso debe ser integral para garantizar el éxito de nuestras juntas de trabajo llevarlas al cabo sólo cuando sea

### Objetivos de la junta

son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados.

Para el logro de los objetivos institucionales se debe contemplar

- El desglose de los detalles
- La evaluación de los objetivos institucionales
- La evaluación de los objetivos personales
- La reiteración de los mismos



Resulta vital definir la finalidad de la reunión:

- Ψ Informar
- Ψ Educar
- Ψ Resolver problemas
- Ψ Tomar decisiones
- Ψ Generar ideas
- Ψ Decidir sobre una propuesta

### Tipos de juntas

serán considerados en razón de la urgencia, perfil de asistencia y objetivos, permitiendo catalogarlos en dos tipos

- Ψ Juntas informales
- Ψ Juntas formales



### El orden del día

Éste constituye el modelo rector de los objetivos de la junta; por eso es vital definir su sentido, para lo cual es importante precisar la hora, lugar fecha y

- Cuándo, dónde y duración
- Qué temas serán tratados
- Quiénes expondrán
- Tiempos para cada tema
- Tipo de reunión



### La convocatoria a junta

debe ser previsor, clara en objetivos, tiempos y espacios, así como en el perfil de los convocados

- Ψ Convocar a las personas con previsión.
- Ψ Informar fecha, hora, lugar y objetivo.
- Ψ Enviar el material necesario.

### El lugar de la junta:

Donde se realizará la junta influye en la dinámica de la reunión y en la disposición de los participantes.

El participante de la junta La conducta que observen los participantes de una junta afectará la productividad de la misma



### El líder de la junta

Presidir una junta de trabajo constituye una responsabilidad vital para conducir las diferentes capacidades de los convocados por caminos comunes, promoviendo la participación en el análisis, el diseño de estrategias, la instrumentación de acciones y la

## Buena postura



### ¿Qué es la postura?

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

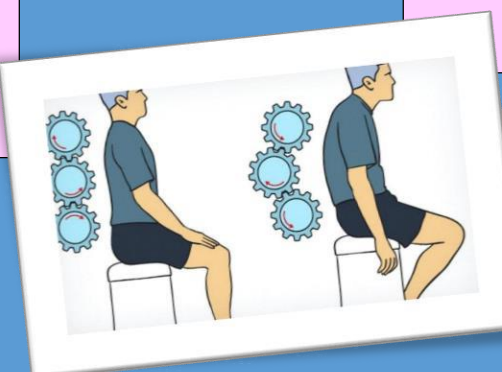
### ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

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

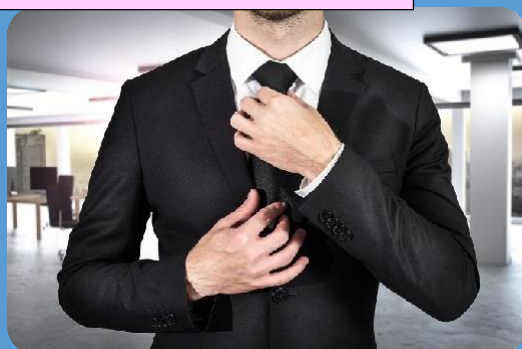
### ¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Ψ Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias
- Ψ Manténgase activo.
- Ψ Mantenga un peso saludable
- Ψ Use zapatos cómodos de tacón bajo
- Ψ Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted



## Culto a vestir

Estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.



Las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una manera particular innata de conducirse y expresarse en su manera de vestir y rasgos de comportamiento refinados.

Según la Real Academia Española la palabra elegante es un adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez".





## Autoestima

- Ψ Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma.
- Ψ 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 con su imaginación y con su cuerpo



“voces interiores”, es conveniente que nos refiramos a los automensajes, que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

Los “automensajes-yo” expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra auto aceptación afecta nuestra autoestima



Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y

### Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace

es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida



### Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.

Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos



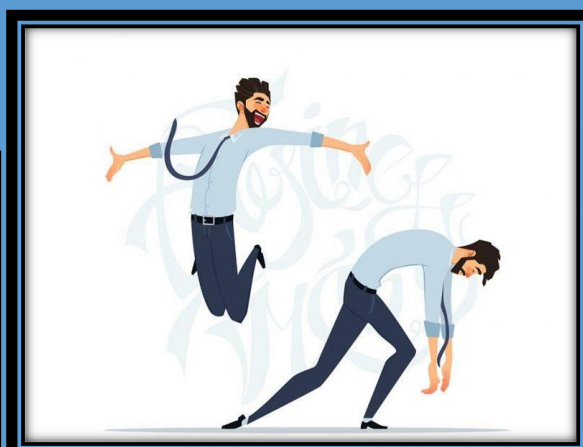
### Ψ Dimensiones de la Autoestima

- Ψ Dimensión física
- Ψ Dimensión afectiva
- Ψ Dimensión social
- Ψ Dimensión académica
- Ψ Dimensión ética



### Principales características de una persona con ELEVADA autoestima

- Ψ Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Ψ Orgullosa de sus logros.
- Ψ Responsable, comprometida.
- Ψ Tolerante a las frustraciones.
- Ψ Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Ψ Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.



### Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Ψ Apática, temerosa, angustiada.
- Ψ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Ψ Insegura, sin iniciativa.
- Ψ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Ψ Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Ψ Desconfía de sí mismo y de los demás



“Tú vida es un reflejo de cómo te ves a tí mismo”