

Mi Universidad

súper nota

Nombre del Alumno: Karen Yareni Hernández Maldonado

Nombre del tema: imagen y desarrollo de sus componentes

Nombre de la Materia: proyección profesional

Nombre del profesor: Guadalupe Recinos vera

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: octavo

Imagen personal



¿Que es?



Es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Abarca desde los rasgos físicos y la forma de vestir hasta la postura y los movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, sonrisa, higiene, cortesía y educación.

tipos de imagen

Imagen privada

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa allí cada cual decide comportarse según su criterio, allí cada cual decide vestirse como quiere relajado o despreocupado sí así lo desea pero afuera las cosas cambian.

Imagen pública

Es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento a la conducta de alguien enmarcando dentro del contexto de comunicación verbal y no verbal, tiene que ver mucho más con el mundo profesional y laboral que en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

elementos
que la
componen

Imagen física o corporal
imagen interna
imagen verbal
imagen no verbal



CÓMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA EN GENERAL

Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias como mirar televisión lavar los platos o caminar, manténgase activo, mantenga un peso saludable, uses zapatos cómodos de tacón bajo, asegúrese de que las superficies de trabajo estén en una altura cómoda para usted



QUÉ ES LA POSTURA

Es como mantiene o sostiene su cuerpo hay dos tipos:

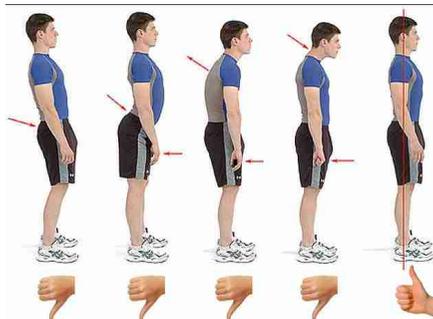
dinámica: se refiere a cómo se sostiene al moverse como cuando está caminando.

estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento

BUENA POSTURA

CÓMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY PARADO

Póngase de pie en forma derecha, mantenga sus hombros atrás, evite que su estómago sobresalga, coloque su peso principalmente en las puntas de sus pies y mantenga su cabeza ergida, deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados y mantenga los pies separados a la altura de los hombros



CÓMO PUEDE AFECTAR MI SALUD

Una mala postura puede ser perjudicial para la salud: puede provocar desalinearse su sistema músculo esquelético, causar dolor en el cuello, hombros y espalda, disminuir su flexibilidad, afectar la forma correcta de cómo se mueve sus articulaciones y hacer más difícil digerir la comida.

IMAGEN CORPORAL

¿Que es?



Se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia antes de hablar los niños desarrollan un lenguaje corporal este se relaciona en la forma importante con las actitudes mentales básicas

Movimientos

Reduce sus manos

Movimiento invitando a hablar

Apunta el dedo de manos abierto

Contacto visual

Evasivo

Mirar hacia abajo

Dominar, firme

Voz

- a veces vacilante
- tono cálido o quejido
- muy firme
- tonos sarcástico a veces frío
- tono medio, rico y cálido
- sereno y firme

expresión facial

- sonrisa falsa al expresar coraje o al ser criticado
- levanta las cejas anticipando regaños
- rasgos cambiantes
- sonrisa burlona
- sonríe cuando se siente a gusto
- rasgos firmes no titubeantes



El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas

El lenguaje corporal está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

también

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO UN FACTOR DE LOGRO

Motivación es



Un término genérico que se aplica a la amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares.

motivación: autoestima y sentido de éxito entre otros que son motivadores positivos para que los los vicios también sus prioridades

Tanto la motivación como el esfuerzo para enfrentar una tarea depende de la buena parte de cómo evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando por ende la autoconcepto deficiencia y favoreciendo con ello la autoestima



La motivación es el conjunto de variables indeterminadas que activa la conducta y la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objeto

Motivación es internamente y cambia de acuerdo a la actividad así hay tareas o circunstancias que generan que se actúen o se piensen.

