



LICENCIATURA: EN DERECHO.

CATEDRATICO: CONTADOR. RONAL SALAZ.

ALUMNO: JOSIV CRUZ ABARCA

CUATRIMESTRE: OCTAVO.

TRABAJO: ENSAYO.

MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL.

ACTIVIDAD: 1 DE PLATAFORMA.

La imagen o proyección de una persona u objeto es cuestión de visualización y perspectiva de este modo. Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones. Esta percepción de acuerdo a la realidad y el mapa de creencias del individuo, va a generar una reacción positiva o negativa: que en palabras coloquiales

serán las siguientes: “No me lo paso”, “No se lo quiero comprar”, “me gusta”, “no me gusta”. Y el individuo no ha pronunciado una sola palabra. Lo que hace el cerebro es armar un juicio de valor: “Acepto” o “No acepto”, decodifica esos estímulos para construir una opinión de la otra persona.

La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto,

es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior. A menudo recordamos esa frase tan popular que dice: “La primera impresión es la que cuenta” por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona es quizás la prueba más difícil, dado que posterior a este tiempo las impresiones que se forman persistirán y se reforzarán, en función del comportamiento posterior que tenga el individuo.

Por lo anterior, podemos deducir que tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.

Elementos que conforman la imagen.

Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

Imagen no verbal: Como ya se mencionó, el 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿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 sentado, de pie o durmiendo

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

¿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. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. Por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo. También es

una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis.

- Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar tu postura.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

La comunicación no verbal es un aspecto fundamental de la interacción humana, ya que transmite información y sentimientos a través de canales no lingüísticos. La imagen corporal y el discurso son dos elementos clave de la comunicación no verbal que influyen significativamente en la forma en que nos perciben los demás y en la eficacia de nuestra comunicación.

La imagen corporal se refiere a la forma en que presentamos nuestro cuerpo en el espacio, incluyendo la postura, la gestualidad, la mirada y la expresión facial, esta imagen corporal puede transmitir confianza, seguridad, nerviosismo o timidez, entre otros sentimientos por ejemplo: una persona que se presenta con la cabeza alta, los hombros rectos y una sonrisa amable puede transmitir confianza y seguridad. Mientras alguien que se encorva y evita la mirada puede parecer nervioso o inseguro.

El discurso por otro lado se refiere a la forma en que utilizamos el lenguaje para comunicarnos. Esto incluye no solo las palabras que utilizamos, si no también el tono de voz, el ritmo y la entonación.

El discurso por otro lado se refiere a la forma en que utilizamos el lenguaje para comunicarnos, esto incluye no solo las palabras que utilizamos, si no también el tono de voz, el ritmo y la entonación, el discurso puede ser formal o informal, dependiendo del contexto y la audiencia.

Por ejemplo un ambiente laboral es más probable que se utilice un discurso más formal y profesional, mientras que en un entorno social, el discurso puede ser más informal y relajado. La comunicación no verbal, incluyendo la comunicación no verbal