

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Claribet Vázquez Herrera.

Nombre del tema: Imagen Y Desarrollo de sus Componentes.

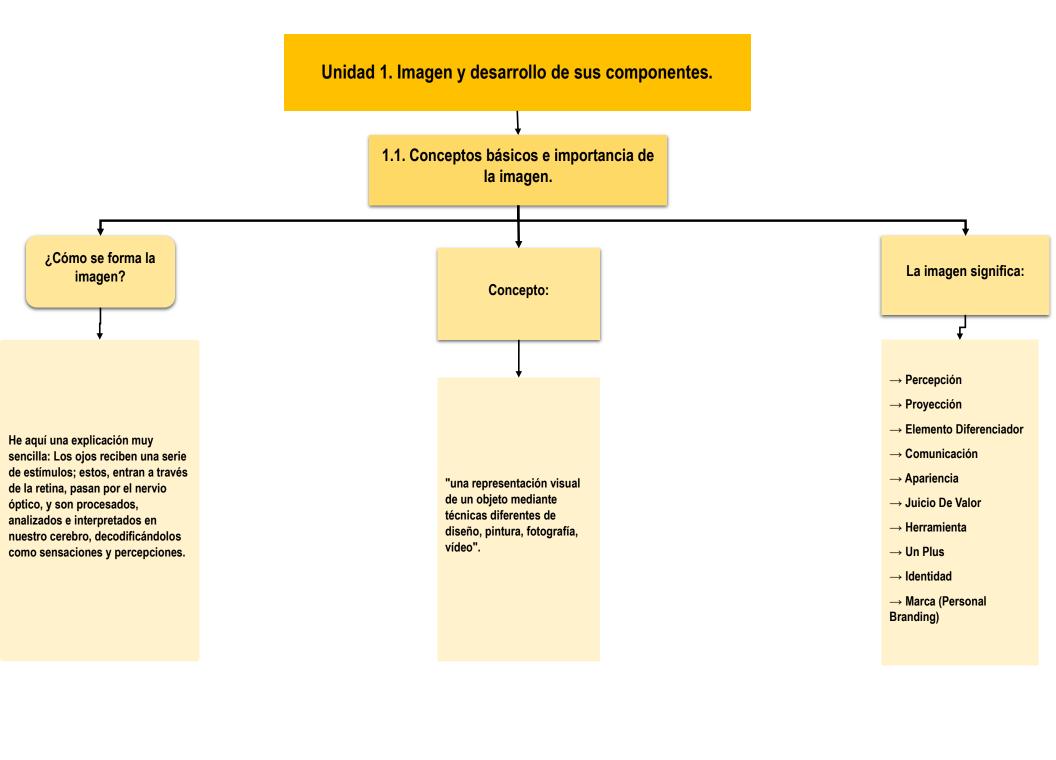
Parcial: 2°.

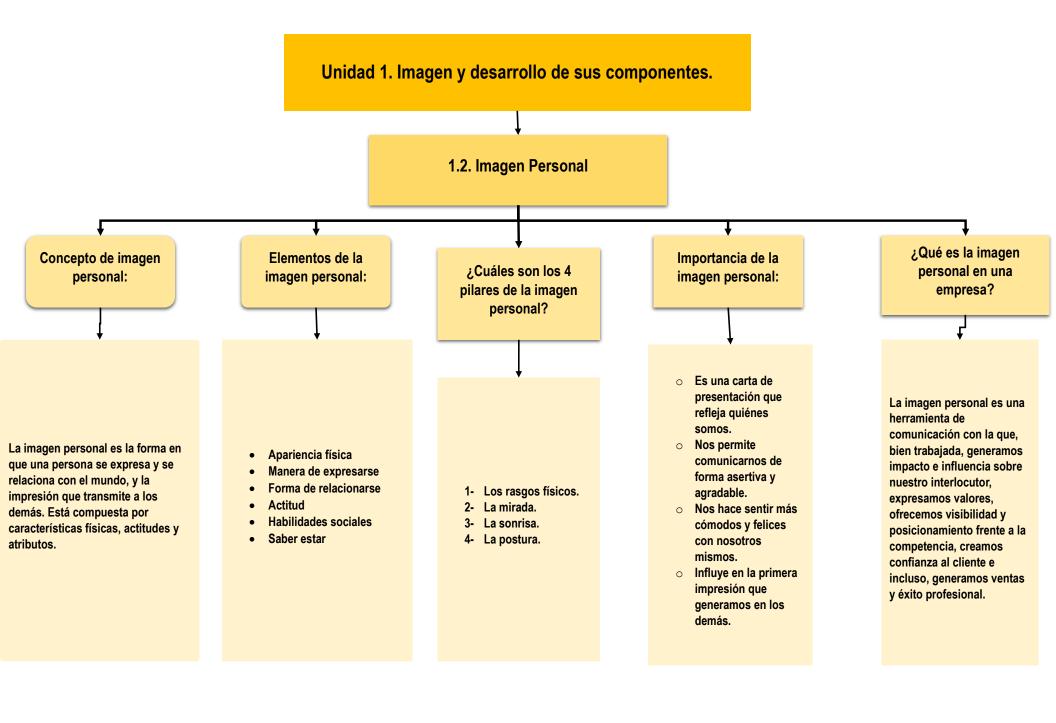
Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

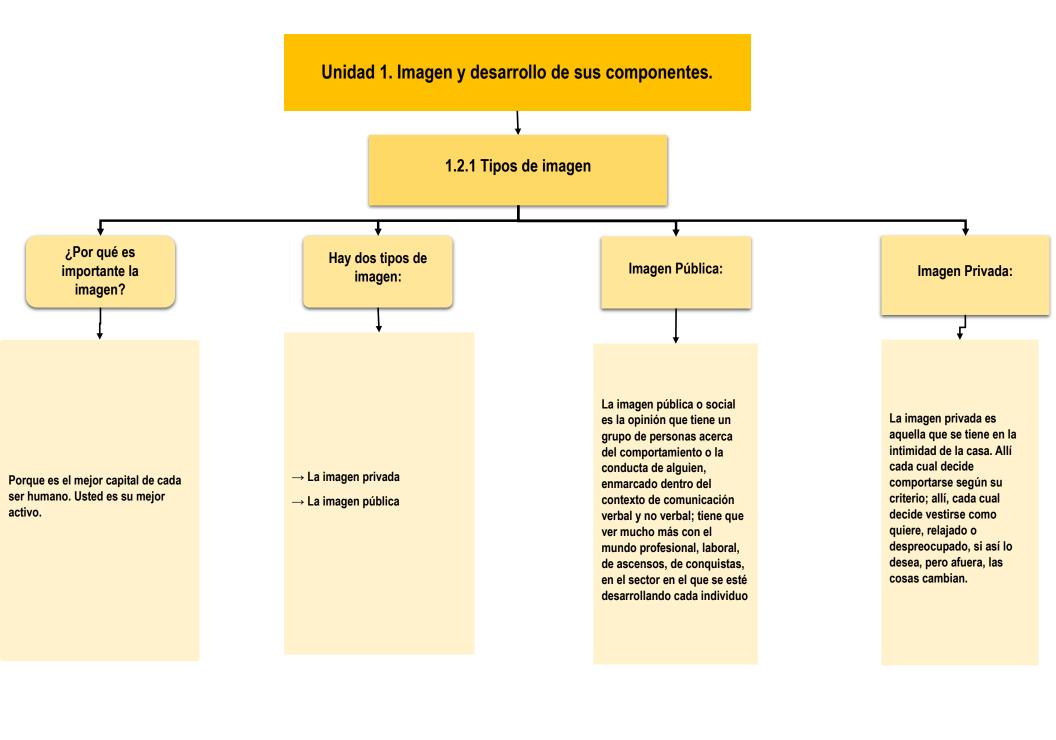
Nombre del profesor: Miguel Ángel Villatoro Aguilar.

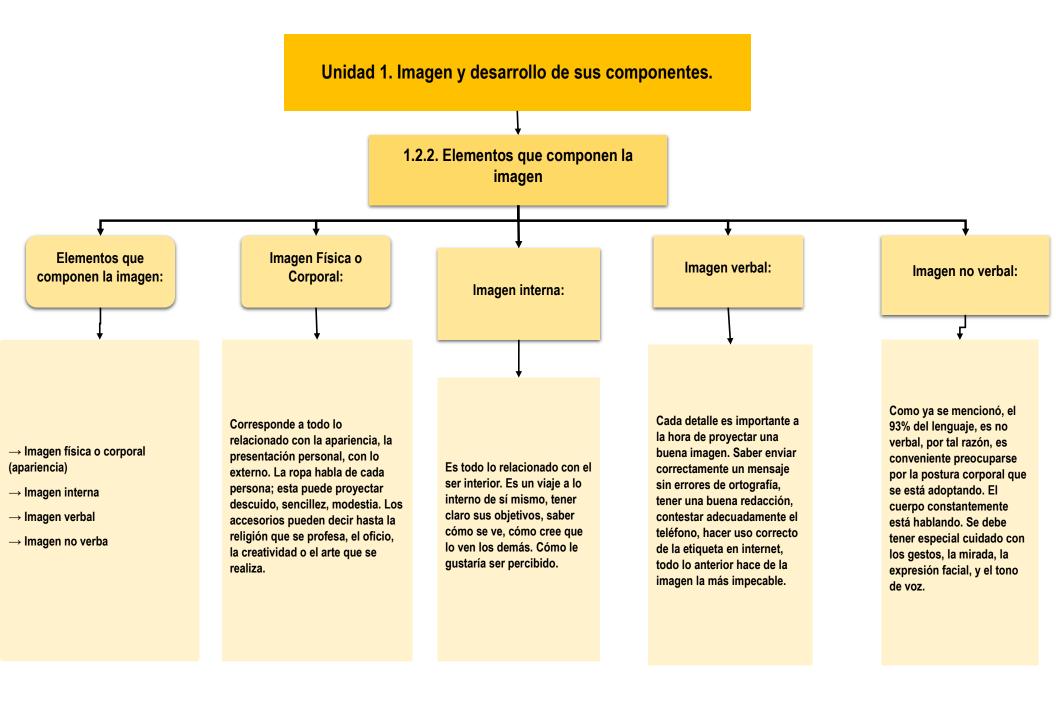
Nombre de la Licenciatura: Contaduría Pública Y Finanzas.

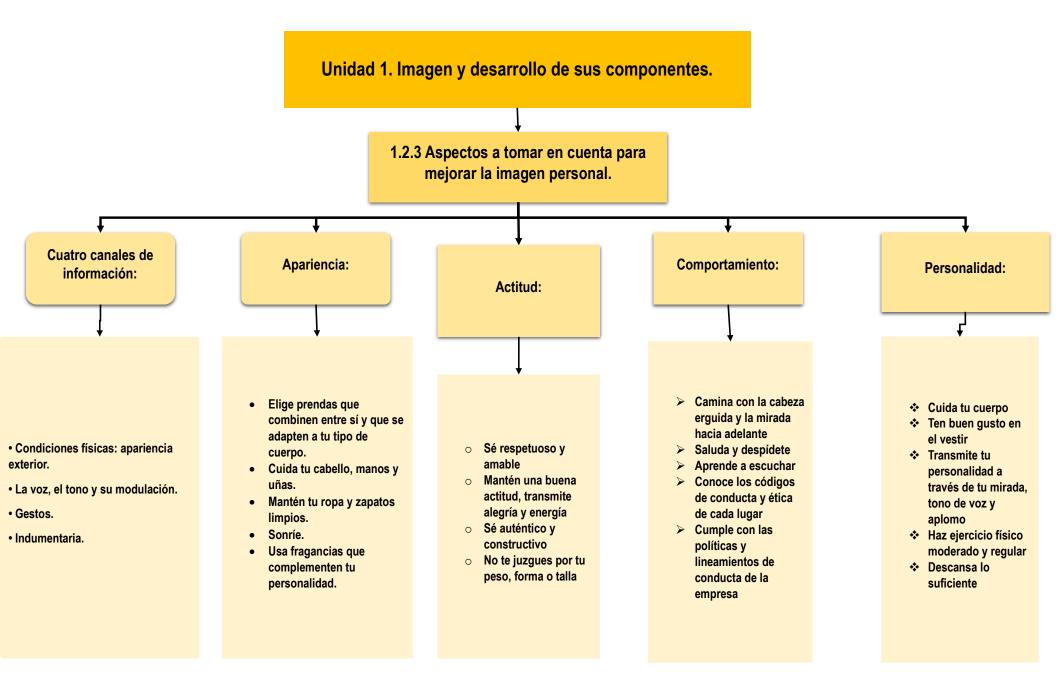
Cuatrimestre: 8°.

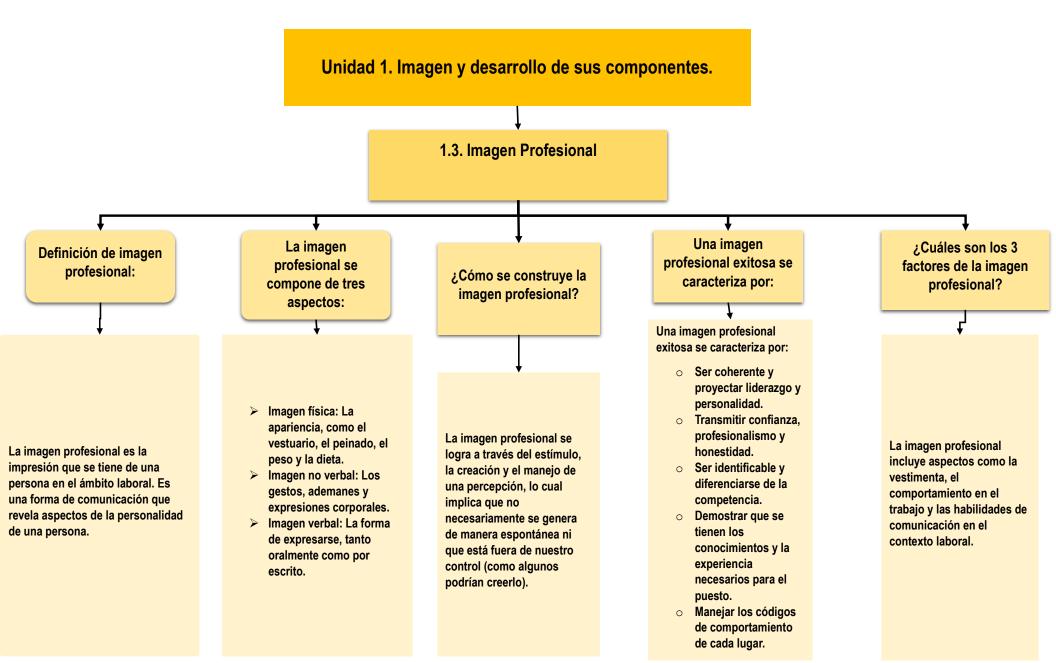












Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3.1 Concepto de imagen profesional.

1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.

1.3.1

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica, en un contexto y tiempo determinados, logrando una relación de beneficio mutuo. Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos. La imagen, además de ser un elemento personal, representa también un factor elemental para el ámbito profesional, pues tu vestimenta hablará por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes. 1.3.3 Factores de Proyección de la **Identidad Profesional** Identidad-Actitud y Elementos que debemos Vestimenta: Profesional: Comportamiento: evitar: Discurso: -Uso de ropa con escotes o La diferencia entre la actitud y el transparencia. comportamiento radica en que el Sobre la vestimenta, podrán -Uso de faldas cortas (por primer factor está más existir diversas encima de la rodilla), uso relacionado con la postura interpretaciones e. incluso. de mahones o leggins. Uso corporal y la proyección de la descalificaciones acerca de El factor identidad-profesional de t-shirts, energía (a lo que algunos podrían su relevancia. Sin embargo, abarca no sólo el aprendizaje (serie llamar "vibra"), mientras que el en el mundo profesional, de -camisas playeras o de de conocimientos) adquirido en el segundo tiene que ver con las negocios o académico, este material promocional. En el discurso, existen dos área específica laboral de una decisiones y acciones a seguir en factor tiene un impacto que niveles de análisis. persona en particular, sino también -Accesorios Ilamativos. ciertas circunstancias o no puede soslayarse. importantes por igual: el las habilidades y competencias contextos, además del dominio y Inclusive, en ocasiones, este -Pantalones cortos, tenis o hablado y el escrito. profesionales que posea. efectividad de los protocolos factor puede ser el calzado deportivos. profesionales (saludos, reuniones determinante para de trabajo, comidas, -Evite el uso de ropa ceñida establecer, dañar o reforzar a su estructura de cuerpo. presentaciones y una efectiva imagen profesional. demás). -Uso de bolsos u artículos promocionales.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes. 1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office. ¿Cómo debe ser la ¿Cómo influye nuestra ¿Cómo pueden las imagen profesional imagen profesional en el personas mantener una de un oficinista en el servicio a la clientela? imagen profesional en la trabajo? era digital? No es mala idea crear un espacio entre tu vida La importancia de la profesional y personal imagen personal en las Siempre debes ser respetuoso y no cuando estás en línea. Un ventas es fundamental para te dejes llevar por los comentarios alias en línea es una buena dar una buena primera de oficina. La mejor manera para manera de distanciar impresión, establecer evitarlos es no ser parte de ello, inmediatamente tu vida credibilidad, crear una declina los comentarios con gracia personal de tu identidad en conexión emocional y y elegancia, y procura tener una línea centrada en tu carrera. superar objeciones del buena relación con tus colegas Esta táctica evitará que la cliente potencial. mayoría de la gente encuentre tus objetos personales, desde el principio.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.



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.

• Desalinear su sistema

musculoesquelético.

 Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.

¿Cómo puede la

postura afectar mi

salud?

- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- Hacer más difícil digerir la comida.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

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

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- · No cruce las piernas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo.

¿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 tus pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

