

**“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”**

CAMPUS BERRIOZABAL

**MATERIA: ZOOTECNIA DE OVINOS Y CAPRINOS**

**TEMA: PROYECCION PROFESIONAL**

**MVZ. MC. JOSE LUIS FLORES GUTIERREZ**

**ALUMNO: JOEL ANTONIO SANDOVAL TAGUA.**

**8 CUATRIMESTRE**

BERRIOZABAL, CHIAPAS

**IMAGEN PERSONAL**

La imagen personal es la percepción que los demás tienen de nosotros. Es una combinación de nuestra apariencia física, nuestro comportamiento, nuestra comunicación y nuestra actitud. En esencia, es nuestra carta de presentación al mundo.

**PILARES FUNDAMENTALES DE LA IMAGEN PERSONAL**

**Apariencia Física:**

* + **Vestuario:** La ropa que elegimos comunica mucho sobre nosotros. Es importante elegir prendas que se adapten a nuestra figura, a la ocasión y a nuestro estilo personal.
	+ **Aseo personal:** Una buena higiene es fundamental para proyectar una imagen cuidada y saludable.
	+ **Maquillaje y peinado:** Estos elementos pueden realzar nuestros rasgos y transmitir diferentes sensaciones.
	+ **Accesorios:** Los accesorios complementan nuestro atuendo y pueden marcar la diferencia.

**Comunicación:**

* **Verbal:** La forma en que nos expresamos a través del lenguaje influye en la percepción que los demás tienen de nosotros. Es importante cuidar nuestro vocabulario y tono de voz.
* **No verbal:** El lenguaje corporal, los gestos y las expresiones faciales son una parte esencial de la comunicación. Una postura erguida y una mirada firme transmiten confianza.

**Comportamiento y Actitud:**

* **Confianza:** Una actitud positiva y segura de sí misma es muy atractiva.
* **Empatía:** La capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos fomenta relaciones más sólidas.
* **Respeto:** Tratar a los demás con respeto es fundamental para construir una buena imagen.

**Importancia de la Imagen Personal**

* **En el ámbito profesional:** Una buena imagen personal puede abrir puertas y facilitar el ascenso laboral.
* **En las relaciones personales:** Una imagen cuidada nos ayuda a sentirnos más seguros y a conectar con los demás.
* **En la autoestima:** Cuidar nuestra imagen personal nos permite sentirnos bien con nosotros mismos.

**IMAGEN PROFESIONAL**

La imagen profesional es la percepción que los demás tienen de nosotros en un contexto laboral. Se forma a partir de diversos elementos como nuestra apariencia, comportamiento, comunicación y presencia digital. Es decir, es la impresión que causamos en los demás a través de nuestras acciones y actitudes.

**Elementos clave de una imagen profesional efectiva:**

* **Presentación personal:**
	+ **Aspecto físico:** Vestimenta adecuada al entorno laboral, higiene personal, cuidado del cabello y accesorios.
	+ **Lenguaje corporal:** Postura, gestos, mirada, expresión facial.
	+ **Modales:** Cortesía, respeto, puntualidad.
* **Comunicación:**
	+ **Verbal:** Claridad, concisión, coherencia, tono de voz adecuado.
	+ **No verbal:** Escucha activa, contacto visual, lenguaje corporal congruente.
	+ **Escrita:** Ortografía, gramática, claridad en los mensajes.
* **Comportamiento:**
	+ **Proactividad:** Tomar la iniciativa, buscar soluciones.
	+ **Responsabilidad:** Cumplir con los compromisos, asumir las consecuencias.
	+ **Trabajo en equipo:** Colaborar con los demás, fomentar un ambiente positivo.
* **Presencia digital:**
	+ **Redes sociales:** Imagen coherente con la profesional, cuidar la privacidad.
	+ **Correo electrónico:** Profesionalismo en la comunicación escrita.
	+ **Página web personal:** Si es aplicable, mostrar tus habilidades y experiencia.
* **Actitud:**
	+ **Confianza:** Creer en tus capacidades.
	+ **Positivismo:** Mantener una actitud optimista.
	+ **Adaptabilidad:** Estar dispuesto a aprender y cambiar.

**Beneficios de una buena imagen profesional:**

* **Mayor credibilidad:** Los demás te percibirán como un profesional competente y confiable.
* **Mejores oportunidades laborales:** Te destacarás entre otros candidatos.
* **Relaciones interpersonales más sólidas:** Favorecerá la colaboración y el trabajo en equipo.
* **Mayor satisfacción personal:** Te sentirás más seguro y valorado.

**IMAGEN CORPORAL**

La imagen corporal es la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, tanto física como emocionalmente. Incluye cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo nos sentimos acerca de nuestro cuerpo y cómo creemos que los demás nos perciben. Es una construcción mental que se forma a partir de una combinación de factores.

* **Factores biológicos:** Nuestra genética, hormonas y desarrollo físico influyen en nuestra percepción corporal.
* **Factores sociales:** Los estándares de belleza, los medios de comunicación, la familia y los amigos desempeñan un papel importante en la formación de nuestra imagen corporal.
* **Factores psicológicos:** Nuestras experiencias personales, autoestima y autoconfianza también influyen en cómo nos vemos a nosotros mismos.

**Componentes de la imagen corporal**

La imagen corporal se compone de varios elementos:

* **Percepción:** Cómo vemos nuestro cuerpo físicamente.
* **Afecto:** Los sentimientos que experimentamos hacia nuestro cuerpo (amor, odio, vergüenza, etc.).
* **Cognición:** Nuestros pensamientos y creencias sobre nuestro cuerpo.
* **Comportamiento:** Cómo actuamos en relación con nuestro cuerpo (dieta, ejercicio, ropa, etc.).

**Importancia de una imagen corporal positiva**

Una imagen corporal positiva se asocia con:

* **Mayor autoestima:** Sentirse bien con uno mismo en todos los aspectos.
* **Mejor salud mental:** Menor riesgo de trastornos alimentarios y depresión.
* **Mejores relaciones:** Relaciones más saludables y satisfactorias.
* **Mayor bienestar general:** Sentirse más feliz y satisfecho con la vida.

**Factores que influyen en la imagen corporal**

* **Comparación social:** Compararnos constantemente con los demás puede llevar a sentimientos de insatisfacción.
* **Medios de comunicación:** Las imágenes idealizadas de belleza pueden crear expectativas poco realistas.
* **Cultura:** Los estándares de belleza varían según las culturas y pueden cambiar con el tiempo.
* **Experiencias personales:** Eventos traumáticos o comentarios negativos pueden afectar nuestra imagen corporal.

**BUENA POSTURA**

Una buena postura es la alineación correcta de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Esto permite que tus músculos y articulaciones trabajen de manera eficiente y reduce el estrés en tu espalda y cuello.

**Beneficios de una buena postura:**

* **Reduce el dolor:** Ayuda a aliviar el dolor de espalda, cuello y hombros.
* **Aumenta la energía:** Una buena postura mejora la circulación y la respiración.
* **Mejora la apariencia:** Te hace lucir más seguro y atractivo.
* **Previene lesiones:** Protege tus articulaciones y reduce el riesgo de lesiones.

**Conceptos clave:**

* **Curvas naturales de la columna:** Nuestra columna vertebral tiene tres curvas naturales: cervical, torácica y lumbar. Una buena postura mantiene estas curvas en su lugar.
* **Alineación:** Las orejas, hombros y caderas deben estar alineados.
* **Equilibrio:** El peso del cuerpo debe distribuirse de manera uniforme sobre los pies.
* **Relajación:** Los músculos deben estar relajados, pero no flojos.

**Consejos para una buena postura:**

* **Al estar de pie:**
	+ Mantén los pies separados al ancho de los hombros.
	+ Mete el abdomen y endereza la espalda.
	+ Relaja los hombros y deja caer los brazos a los lados.
	+ Mira al frente.

**Al sentarte:**

* Elige una silla con buen soporte lumbar.
* Mantén los pies apoyados en el suelo.
* Los hombros deben estar relajados y los brazos apoyados en el escritorio o en los brazos de la silla.
* La espalda debe estar recta y apoyada en el respaldo de la silla

**Al levantar objetos:**

* Dobla las rodillas y mantén la espalda recta.
* Acerca el objeto a tu cuerpo.
* Utiliza los músculos de las piernas para levantar el objeto.

**COMPARACION**

