



**Nombre de alumnos: Yélice Gabriela
Hernández Maldonado**

Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernández

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Proyección profesional

Grado y grupo: 8vo "A"

22 de enero de 2021.

¿Qué es imagen personal?

Definición

Proceso físico-psicológico de percepción

Tres tipos de imágenes mentales

- Retención de lo percibido y su capacidad de reproducirlo
- Capacidad de crear imágenes
- Mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos

Influye en las preferencias y decisiones del ser humano

Percepción

Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Se interpreta como:

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase

Imagen Pública

- La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas
- La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad
- Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen

El saludo

“Definición”

Junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación

Forma moderna del saludo que incluye:

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

Evite saludar como:

- Pescado muerto → De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía
- Truena-huesos → Que se puede traducir como un intento de intimidación
- Princesa → Ofreciendo solamente la punta de los dedos
- Sandwich → Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano
- Bomba de agua → No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

Autoestima

Definición

Es el amor que una persona tiene por sí misma

Las "Aes" de la Autoestima

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

- Afirmación recibida → Aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan
- Afirmación propia → Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, comprenderse, perdonarse, cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual
- Afirmación compartida → Persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona

Dimensiones de la Autoestima

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

Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor

Características con ELEVADA autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea
- Orgullosa de sus logros
- Responsable, comprometida
- Entusiasta, asume retos y desafíos
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo

Características con BAJA autoestima

- Apática, temerosa, angustiada
- Insegura, sin iniciativa
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

Bibliografía

(Hernández)

En J. I. Hernández, *Antología Proyección Profesional* (págs. 12-39).