



Nombre del alumno: Juana Beatriz Francisco Francisco

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico 1.2, 1.4 y 1.8

Materia: Proyección profesional

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de Enero de 2021.

¿Qué es imagen personal?

Proceso físico-psicológico

- Sensación que se canaliza al sistema nervioso central
- Después proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa
- Traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia
- Convierte en una imagen mental de lo percibido.

Imágenes mentales

- Memoria visual o fotográfica
- Capacidad de imaginar
- Imágenes mentales

Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta

Capacidad de crear imágenes
Facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear

Conformadas por proceso físico-psicológico
Efectos en la conducta de los individuos.
Quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y decisiones del ser humano.

La percepción

Definición

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Interpretación

“La sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

Imagen pública

Definición

La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada
La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe
El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente
La imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos
Percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación

El saludo

El saludo

- Es tarjeta de presentación
- En la antigüedad el saludo era una señal de paz.
- Originalmente para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga

Evolución

Conservar la mano limpia y libre de sudor.

Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar

Desagradable sensación

No ofrezca su mano fría y mojada

- 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 el contacto completo
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro

Evitar

Pescado muerto

Transmite falta de entusiasmo y energía.

Truena-huesos

Intento de intimidación. Compensación a algún complejo de inferioridad.

Princesa

Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

Sándwich.

Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro

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
Conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo

Aes

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto { Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo
- Atención { Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

Desarrollo de autoestima.

- Datos . { La autoestima empieza desde que una persona nace
Elegir autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga
- Fases {
 - Afirmación recibida. { Aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas
 - Afirmación propia { Mejor aprender a afirmarse uno mismo
 - Afirmación compartida { cuanto más damos, más recibimos

Dimensiones de la autoestima

- Sentirse atractivo(a) físicamente, por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es
- Dimensiones {
 - Dimensión afectiva { Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
 - Dimensión social { Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento
 - Dimensión académica { Autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias
 - Dimensión ética { Sentirse una persona buena y confiable

Asertividad

- expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme
- a capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades
- características una ELEVADA autoestima {
 - Independiente, con iniciativa, espontánea.
 - Orgullosa de sus logros.
 - Responsable, comprometida

Bibliografía

Hernández, J. I. (2021). Componentes de la imagen. *Antología Proyección profesional* , 20-29.