



**Nombre de alumno: Rosio Vázquez Morales**

**Nombre del profesor: Javier Ivan  
Godines Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Proyección Profesional**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Octavo Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## 1.2 ¿Qué es imagen personal?

- Cuando partimos desde cualquiera

de los criterios de imagen personal

nos daremos cuenta de que en todos va involucrado

Un proceso físico-psicológico de percepción

que se canaliza al sistema nervioso central

- Los estudios del tema

Todavía diferencian tres tipos de imágenes mentales

Las más elementales que corresponden a la retención

en nuestra mente de lo percibido

y su capacidad de reproducirlo

de manera más o menos exacta

referidas a nuestra capacidad de crear imágenes

a la facultad de la mente que puede reproducir

de la memoria, interrelacionar ideas y crear

es decir la capacidad de imaginar

objeto de nuestro estudio que son las que

una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico

pueden producir efectos en la conducta de los individuos

La percepción

Se hace ahora necesario reflexionar

sobre el significado de la palabra percepción

Percepción es

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

- Imagen es percepción

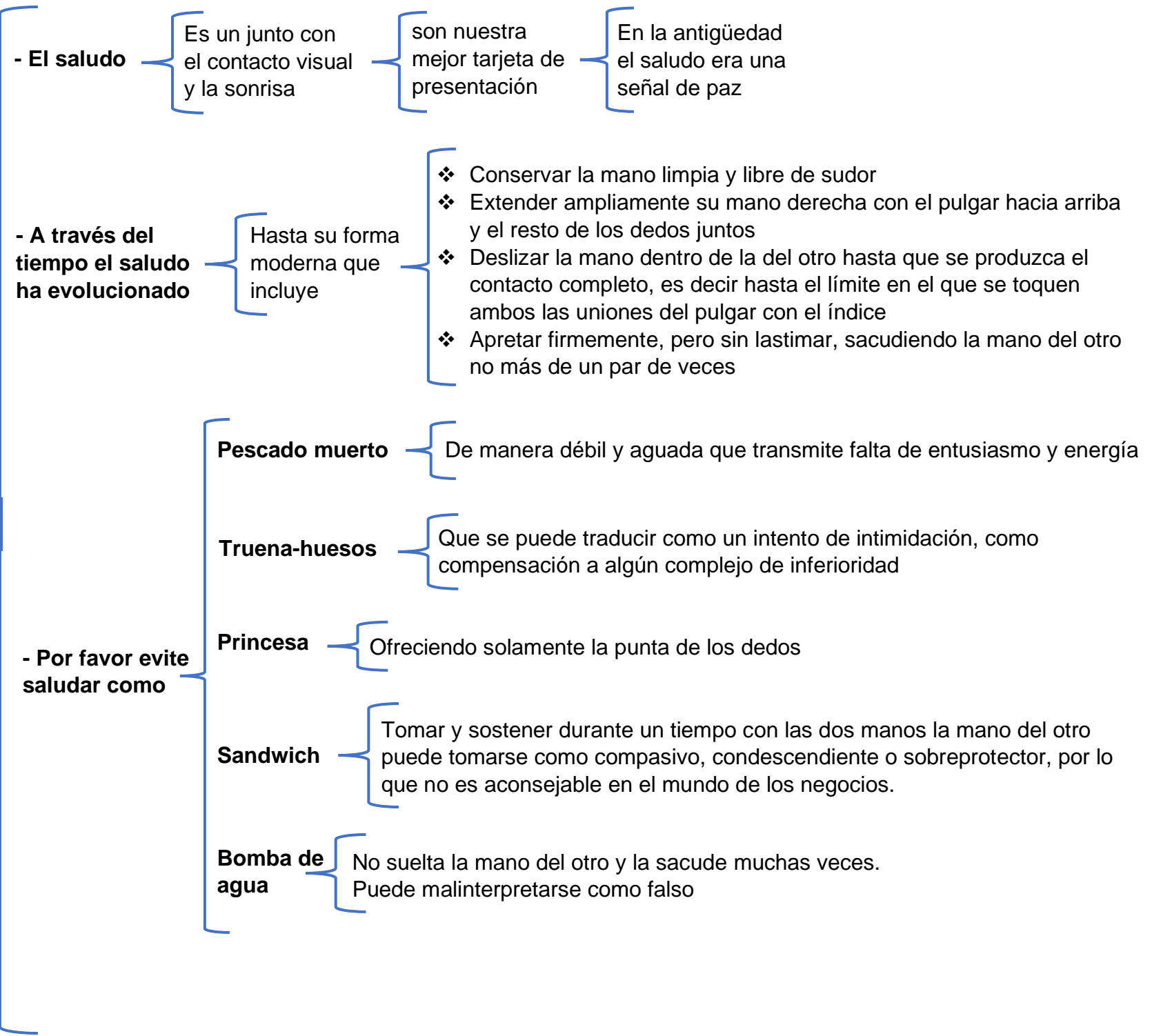
Imagen pública

Para sacar algunas conclusiones básicas

que nos permitan definir el término de la 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
- ❖ El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido
- ❖ 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 pública

## 1.4 El saludo



**- 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**

Es cierto que la formación de la autoestima } empieza desde que una persona nace } sugerimos un fácil esquema de tres fases } ❖ Afirmación recibida  
❖ Afirmación propia  
❖ Afirmación compartida

**Afirmación recibida**

Es sumamente importante

- Para un joven
- Un adulto
- Un anciano
- Un hombre o mujer recibir y deleitarse
- El aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan

Anímate a pedir con sencillez a una persona de tu entera confianza

**1.8 Autoestima**

**- Afirmación propia**

A medida que la persona crece puede

y debe depender menos de la afirmación que viene de otros

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de situaciones como

- ❖ Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- ❖ Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo)
- ❖ Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que a culpabilizarse, condenarse y castigarse uno mismo.
- ❖ Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
- ❖ Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
- ❖ Extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes.
- ❖ Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

**- Afirmación compartida**

Aunque parezca contraproducente

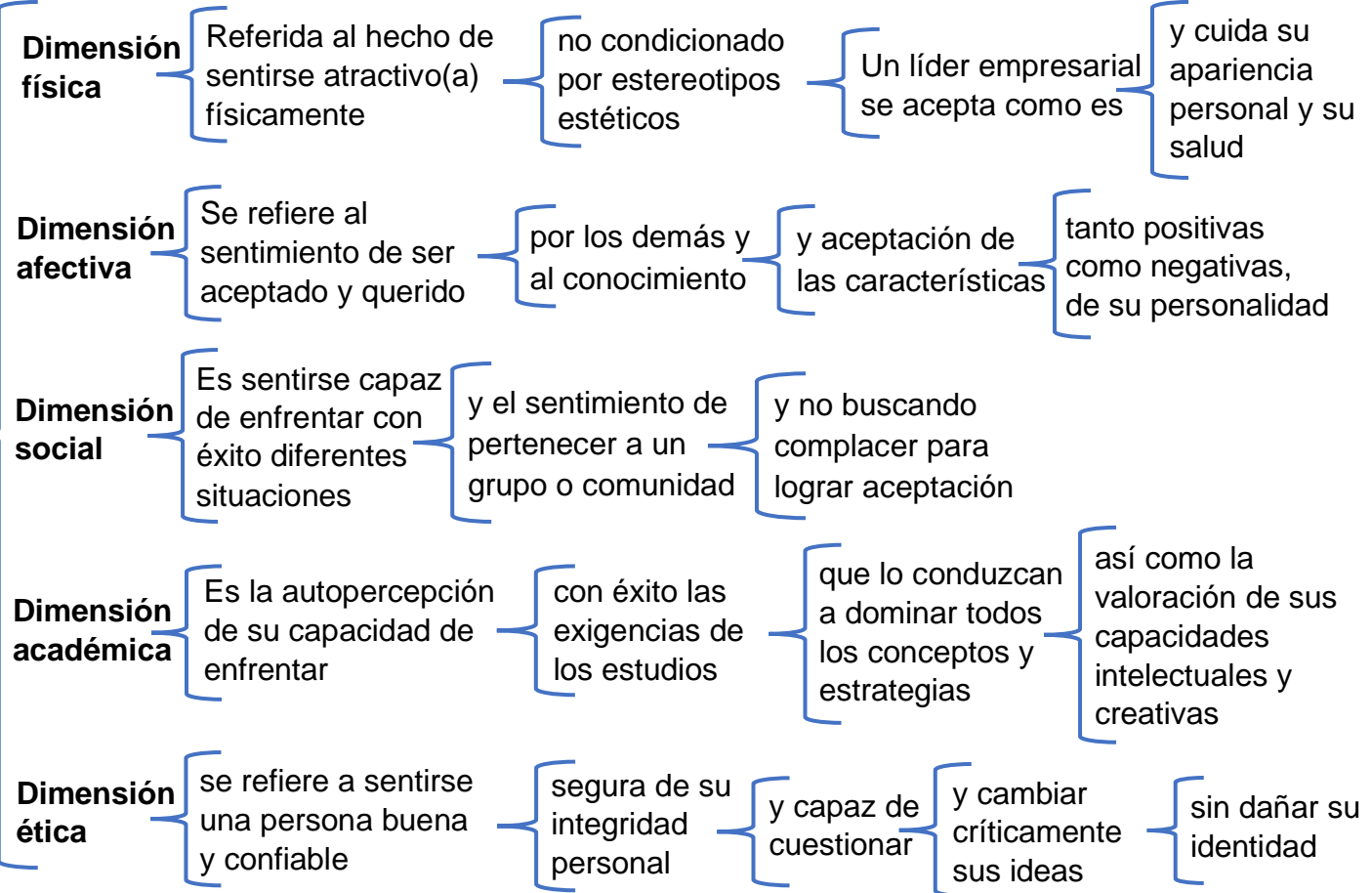
Cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón

es decir, no obligada sino libremente

"Lo que no se da, se pierde"

# 1.8 Autoestima

## - Dimensiones de la Autoestima



## - Principales características de una persona con ELEVADA autoestima

- ❖ Independiente, con iniciativa, espontánea.
- ❖ Orgullosa de sus logros.
- ❖ Responsable, comprometida.
- ❖ Tolerante a las frustraciones.
- ❖ Entusiasta, asume retos y desafíos.
- ❖ Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo

## - Principales características de una persona con BAJA autoestima

- ❖ Apática, temerosa, angustiada.
- ❖ Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- ❖ Insegura, sin iniciativa.
- ❖ Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- ❖ Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- ❖ Desconfía de sí mismo y de los demás.

## 1.8 Autoestima

- ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

Un empresario puede ser líder de sí mismo o de un número pequeño

regular o grande de colaboradores o trabajadores

se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí

- a) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo
- b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona

(Godines, 2021)

## Bibliografía

Javier Ivan Godines Hernández (2021). Proyección Profesional. Javier Ivan Godines Hernández, *Licenciatura en Enfermería* (págs. 10-39). Octavo Cuatrimestre: Enero - Abril.