

Nombre del alumno: Sandy Yamileth Villatoro Alvarado

Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernández

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Materia: Proyecto Profesional

Grado: 8

Grupo: "A"



1.2 ¿Quién es la imagen personal?

Imagen personal

La identidad que a través del cuidado de su persona

La persona se prepara para presentarse ante la sociedad

3 tipos de imágenes mentales

Las elementales corresponden a:

Retención en nuestra mente de lo percibido

Y su capacidad de reproducirlo de manera exacta

La 2 referida a nuestra capacidad de crear imágenes

La facultad de la mente que puede reproducir de la memoria

Interrelacionar ideas y crear

La 3 son conformadas mediante el proceso físico-psicológico

Pueden producir efectos en la conducta de los individuos

Estas influyen en las decisiones de del ser humano

Percepción

Es la sensación interior que resulta de una impresión material

Hecho en nuestros sentidos

DEEPAK CHOPRA

“Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino”

Imagen personal

La imagen es un resultado y esta provocado por algo

El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual

Aceptar o rechazar lo percibido

La imagen producirá un juicio de valor en un individuo

Cundo la imagen mental individual es compartida por:

Publico o conjunto de públicos

Una imagen pública será:

La percepción compartida

Que provocara una respuesta colectiva unificada

1.4.- El saludo

¿Qué es?

Es nuestra presentación junto con:

El contacto visual y la sonrisa

El sado en la **antigüedad**

Reflejaba una señal de paz

Se hacia llevando la mano hasta el antebrazo

Evolución del saludo

✚ Conservar la mano limpia y libre de sudor

No ofrezca su mano fría y mojada

Producirá una desagradable sensación que le restará puntos de entrada

✚ Extender ampliamente su mano derecha

Con el pulgar hacia arriba

Y el resto de los dedos juntos

✚ Producir el contacto completo

Deslizar la mano dentro del otro

Hasta el límite que se toquen ambos las uniones del pulgar con el limite

✚ Apretar firmemente

Hacerlo sin lastimar la mano de la otra persona

Sacudiendo la mano del otro un par de veces

Evite saludar así:

Pescado muerto: de manera débil

Truena de huesos: Intento de intimidación

Bomba de agua: sacude y no suelta la mano por un largo tiempo

1.8.- La autoestima

La "Aes" de la autoestima

-Aprecio autentico de una mismo como ser humano

Incluye todo lo positivo que pueda haber en uno mismo

Talentos, habilidades, calidad mental, corporal o espirituales

-Aceptación totalmente de nuestras limitaciones

-Afecto: actitud positivamente amistosa

-Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales

Automensajes-yo

Generan y esfuerzan emociones hacia nosotros mismos

También nuestra autoestima y nuestra autoaceptación

Todo esto afecta nuestra autoestima

Afirmación propia

+ Pensar positivo y realista acerca de nosotros mismos

+ Tomar conciencia de nuestros puntos fuerte, así como de los débiles

+ Estar dispuestos a comprender y perdonarse

+ Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones

+ Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos

+ Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico

Dimensiones de la autoestima

-Dimensión física: se refiere al hecho de sentirse atractivo (a)

-Dimensión afectiva: se refiere al hecho de ser aceptado y querido por los demás

-Dimensión social: sentirse capaz de enfrentar diferentes situaciones

-Dimensión académica: autopercepción de sus capacidades

-Dimensión ética: se refiere a sentirse una persona buena y confiable

(Hernández)

Bibliografía

Hernández, J. I. (s.f.). 1.2 ¿Que es imagen personal?, 1.4- El saludo y 1.8- La Autoestima . (págs: 10-39).