



**Yamilé Yenitzi Pérez Vázquez**

**Javier Ivan Godines**

**Cuadro sinóptico**

**Proyección profesional**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Bibliografía: antología proyección profesional**

**Grado: 8°**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de enero del 2021.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## ¿Qué es la imagen personal?

### Existen 3 tipos de imágenes mentales

- La primera: Es una especie de memoria visual o fotográfica.
- La segunda: Es la capacidad de imaginar, interrelacionar ideas y crear.
- La tercera: Conformadas mediante el proceso físico- psicológico.

### La percepción

¿qué es? Es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

### Imagen pública

¿qué es? Es un resultado y por lo tanto está provocada por algo. Es el efecto de una o varias causas. producirá un juicio de valor en quien lo concibe, por lo que su opinión se convertirá en realidad.

## El saludo.

### En la antigüedad

El saludo era una señal de paz

### Tipos de saludos

- siempre: 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, es decir hasta el límite en el que se toquen ambas las uniones del pulgar con el índice.
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## Autoestima.

### ¿Qué es?

Es el amor que una persona tiene por sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

### Características

- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz.
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

### Aprender a desarrollar nuestra Autoestima

#### ¿Qué es?

la formación de la Autoestima empieza desde que una persona nace.

#### Tres fases

- Afirmación recibida: Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención.
- 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.
- Afirmación compartida: Es cuando sinceramente de todo corazón brindamos apoyo, sin recibir nada a cambio. La 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: Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género.
- Dimensión afectiva: Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características.
- Dimensión social: Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo.
- Dimensión académica: Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar.