

Nombre de alumno: Dania marthita flores Abelar

Nombre del profesor: Lic. JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Grado: octavo cuatrimestre Lic. Enfermería

Grupo: 8 ° "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2021

¿Que es imagen personal?

Quando hablamos de Imagen personal, nos referimos a la postura, los movimientos, los rasgos físicos

La manera de caminar, la mirada, la risa, el tono de voz, la higiene, la cortesía, la educación

Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

La imagen que a diario se construye, es un reflejo de cómo se perciben los demás y puede o no ajustarse a lo que realmente somos

Una imagen personal descuidada revela a una persona con poco aprecio por si mismo

Imagen personal en el trabajo

Proyectar una imagen personal positiva en el trabajo es sumamente importante es algo indispensable

Enfocarse en lucir impecable: La vestimenta es otro aspecto fundamental para proyectar una buena imagen personal en el trabajo

Ser puntual: es una regla de oro

Interactuar con todos los miembros de la organización: la actitud que tengas hacia otras personas puede decir mucho de ti como profesional.

Nunca perder el control: La dinámica del ámbito laboral demanda personas capaces de trabajar bajo presión y, sobre todo, mantener una actitud adecuada en todo momento.



Dar un extra: Para realmente dar una imagen positiva en el trabajo, no sólo hay que hacer las cosas bien, se necesitan siempre dar un extra.

Aspectos a tener en cuenta para dar una buena imagen personal

Tómate las cosas en serio

El saludo

Saludar es un gesto de cortesía que muestra el valor de los gestos sociales en las relaciones interpersonales



Autoestima

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo

La autoestima está relacionada con la autoimagen

la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa

Tipos de autoestima

Alta autoestima

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás

Baja autoestima

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valoración que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias

Autoestima y Valoración

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, la cual puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal

Autoestima en la adolescencia

Durante la adolescencia es habitual que los jóvenes presenten problemas de autoestima