



**Nombre del alumno:**

**Brenda Yuridiana Pérez Pérez**

**Nombre del profesor:**

**Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Cuadro sinóptico**

**Materia:**

**Proyección profesional**

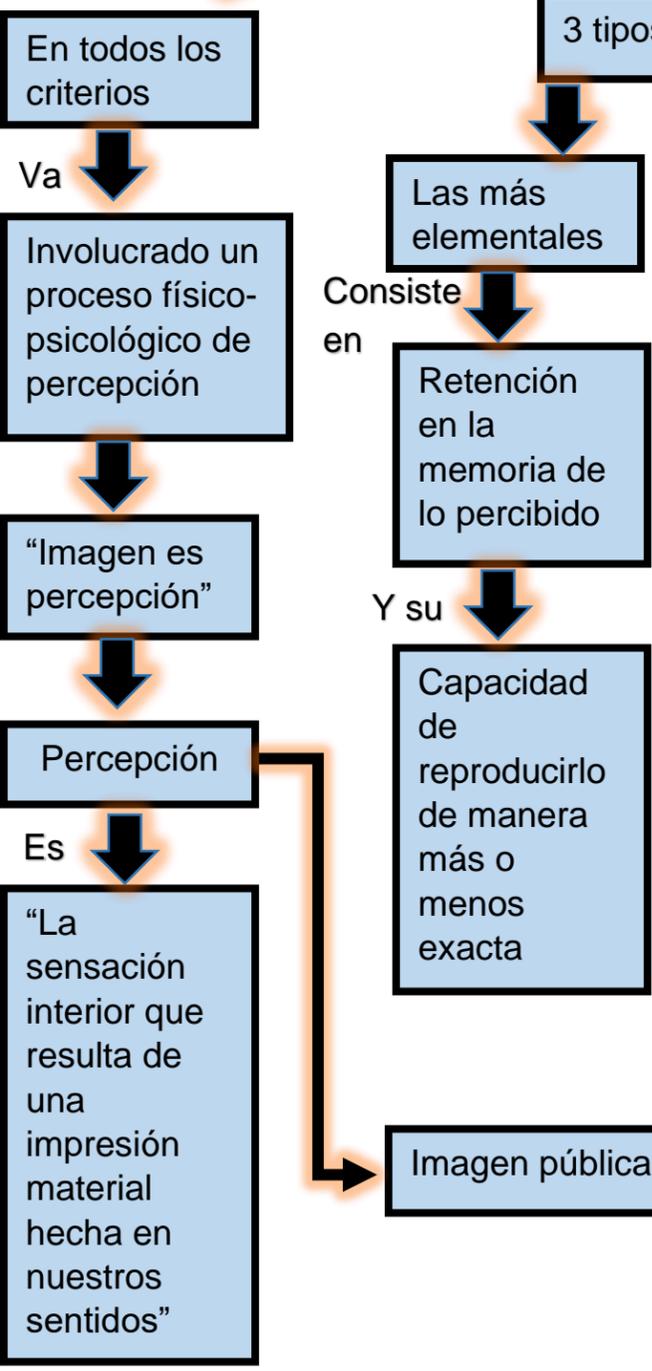
**Grado:**

**8mo cuatrimestre**

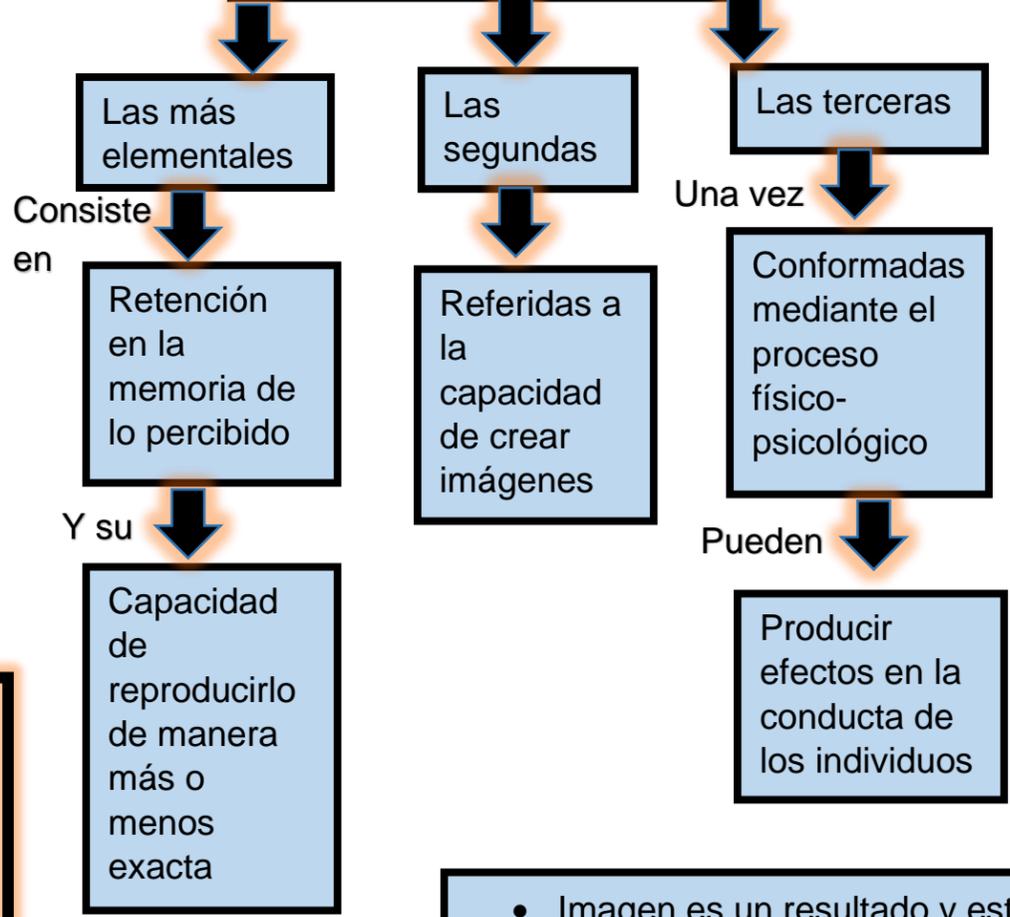
**Grupo: "D"**

# UNIDAD I

## 1.2. ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?



### 3 tipos de imágenes mentales



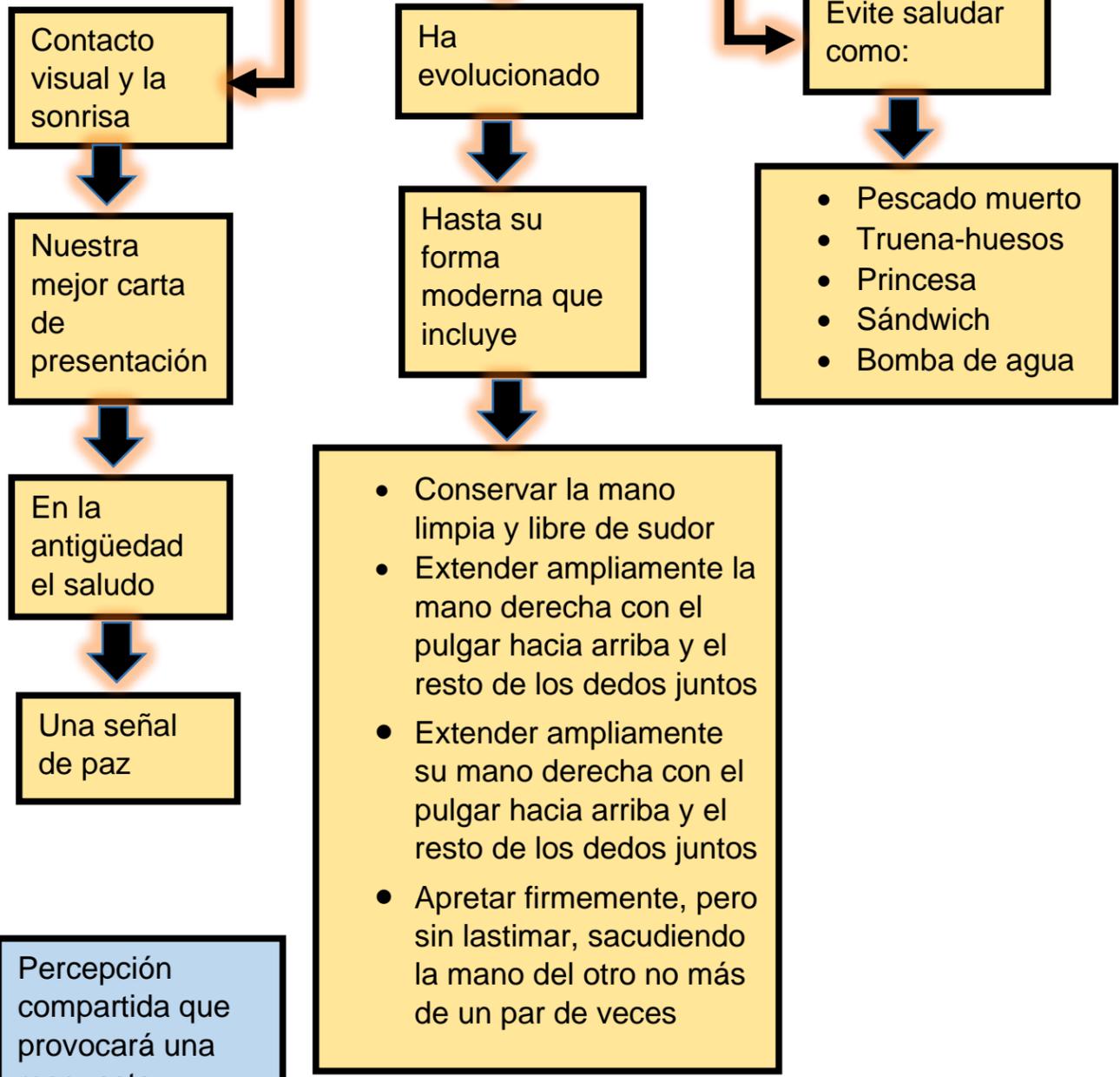
### Imagen pública

- Imagen es un resultado y esta provocado por algo
- Producirá un juicio de valor en quien la concibe
- El individuo puede aceptar o rechazar lo percibido
- Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conj de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la IMAGEN PÚBLICA

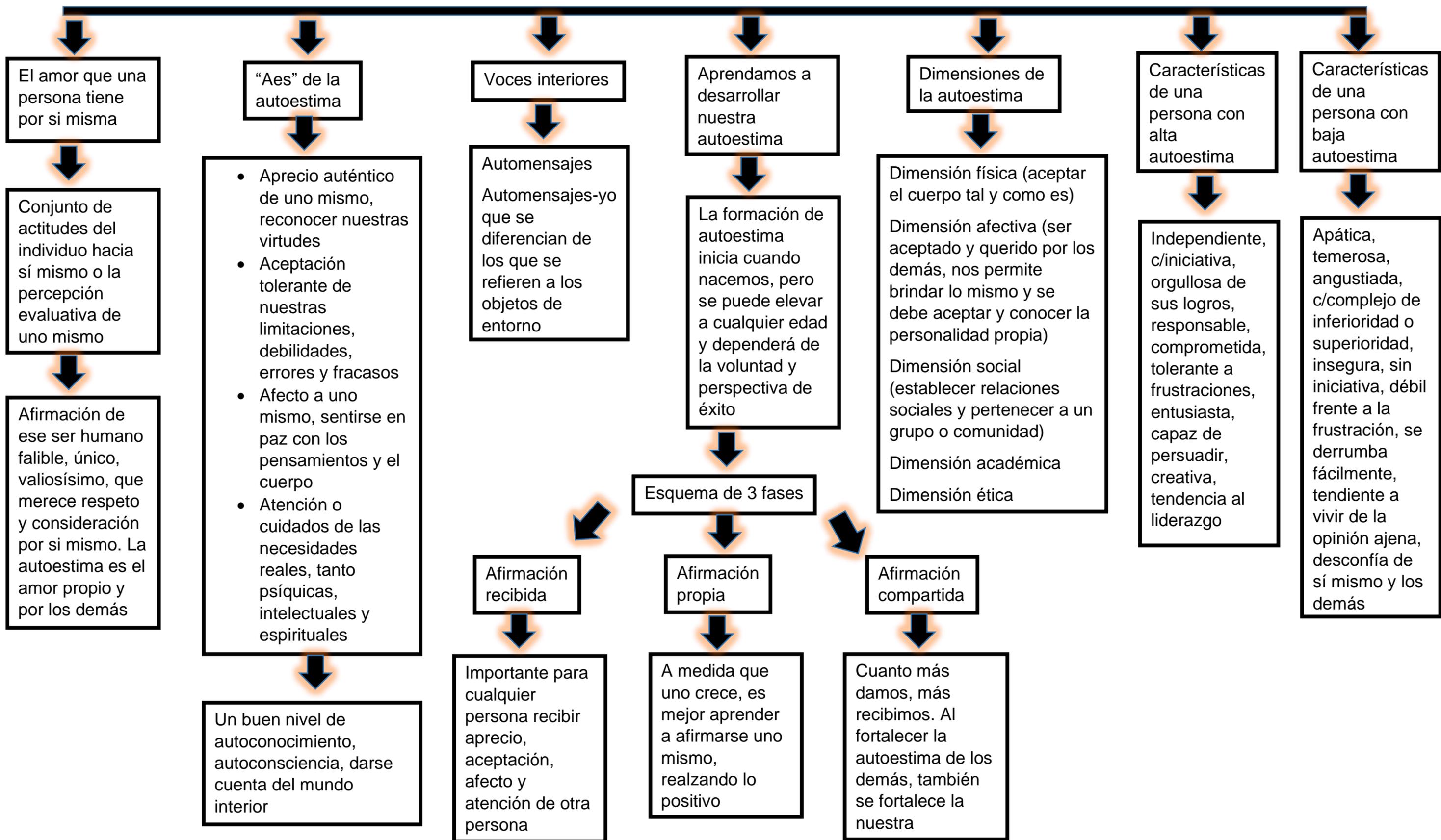
Percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada

La imagen es percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación

## 1.4. EL SALUDO



# 1.8. AUTOESTIMA



El amor que una persona tiene por si misma

Conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo o la percepción evaluativa de uno mismo

Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo. La autoestima es el amor propio y por los demás

“Aes” de la autoestima

- Aprecio auténtico de uno mismo, reconocer nuestras virtudes
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos
- Afecto a uno mismo, sentirse en paz con los pensamientos y el cuerpo
- Atención o cuidados de las necesidades reales, tanto psíquicas, intelectuales y espirituales

Un buen nivel de autoconocimiento, autoconsciencia, darse cuenta del mundo interior

Voces interiores

Automensajes Automensajes-yo que se diferencian de los que se refieren a los objetos de entorno

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

La formación de autoestima inicia cuando nacemos, pero se puede elevar a cualquier edad y dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito

Esquema de 3 fases

Afirmación recibida

Afirmación propia

Afirmación compartida

Importante para cualquier persona recibir aprecio, aceptación, afecto y atención de otra persona

A medida que uno crece, es mejor aprender a afirmarse uno mismo, realizando lo positivo

Cuanto más damos, más recibimos. Al fortalecer la autoestima de los demás, también se fortalece la nuestra

Dimensiones de la autoestima

- Dimensión física (aceptar el cuerpo tal y como es)
- Dimensión afectiva (ser aceptado y querido por los demás, nos permite brindar lo mismo y se debe aceptar y conocer la personalidad propia)
- Dimensión social (establecer relaciones sociales y pertenecer a un grupo o comunidad)
- Dimensión académica
- Dimensión ética

Características de una persona con alta autoestima

Independiente, c/iniciativa, orgullosa de sus logros, responsable, comprometida, tolerante a frustraciones, entusiasta, capaz de persuadir, creativa, tendencia al liderazgo

Características de una persona con baja autoestima

Apática, temerosa, angustiada, c/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 los demás

## Bibliografía

Hernández, J. I. (s.f.). *plataforma educativa UDS*. Recuperado el 10 de enero de 2021, de plataforma educativa UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16103396841>