



**Nombre del profesor:** Javier Iván Godínez

**Nombre del alumno:** Guadalupe del Carmen Hernández Velasco

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico

**Materia:** Proyección Profesional

**Grado:** 8vo

**Grupo:** "B"

**Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de Enero del 2021**

¿Qué es imagen personal?

### Tres tipos de imágenes mentales

**Primera**

{ Es la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta

**Segunda**

{ Es la capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear

**Tercera**

{ Es 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.

### Percepción

**Trata**

{ La acción y efecto de percibir

**Definición**

{ Es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

**La imagen**

{ Será la manera en como los demás nos perciben y es la que ellos nos otorgan basándose en lo que hayan sentido de nosotros

### Imagen pública

Conclusiones 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

## Definición

{ El saludo junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación

{ En la antigüedad el saludo era una señal de paz

## El saludo moderno se debe hacer:

- ✓ 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 ambos las uniones del pulgar con el índice
- ✓ Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

## El saludo

## No saludar como:

- ✘ De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía (Pescado muerto)
- ✘ Se traduce como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad (Trueno-hueso)
- ✘ Ofreciendo solamente la punta de los dedos (Princesa)
- ✘ Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector (Sándwich)
- ✘ No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces, puede malinterpretarse como falso (Bomba de agua)

# Autoestima

## Las "Aes" de la Autoestima

Aprecio auténtico

{ Es 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

Aceptación tolerante

{ Es de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos

Afecto

{ Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos con su imaginación y con su cuerpo

Atención

{ Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

## Fases de la autoestima

Afirmación recibida

{ Es muy importante para todos recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente

Afirmación propia

{ Cuando la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo, pensar siempre positivo

Afirmación compartida

{ Cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente

# Autoestima

## Dimensiones de autoestima

### Dimensión física

Se refiere al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud

### Dimensión afectiva

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad

### Dimensión social

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación

### Dimensión académica

Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción

### Dimensión ética

Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios

## Características de una persona con alta 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

## 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
- Desconfía de sí mismo y de los demás

## Bibliografía

*Proyección Profesional*. (s.f.). Obtenido de Proyección Profesional:

file:///C:/Users/2020/Desktop/8vo%20cuatrimestre/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf