



Nombre de alumnos: Paola
Suaznávar Ruíz

Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico

Materia: Proyección profesional.

Grado: 8°

Grupo: "B"

1.2 ¿Qué es imagen personal?

Proceso físico-psicológico de percepción.

Es una sensación del cuerpo humano que se canaliza en el sistema nervioso central.

¿Qué pasa después?

1. Pasa al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa.
2. Lo traduce en un efecto semejante a una experiencia o vivencia.
3. Lo convierte en una imagen mental de lo percibido

Tres tipos de imágenes mentales

1. Retención de nuestra mente de lo que percibimos, y la capacidad de reproducirlo, memoria visual o fotográfica.

2. Capacidad de crear imágenes, facultad de la mente de reproducir en la memoria, relacionar las ideas, capacidad de imaginar.

3. Estudiar, terminado el proceso, puede producir efectos en las conductas de los individuos.

Percepción

Definición

- La acción y efecto de percibir.
- Conocimiento e idea

Concepto fundamental

- Es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

Interpretación

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó

Imagen Pública

- Es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas.
- 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.

1.4 El saludo

Antecedentes históricos.

- El saludo era una señal de paz.
- el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.

Evolución del saludo

- Conservar la mano limpia y sin 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.

Evite saludar como:

Pescado muerto

- De manera débil

Truena huesos

- Intento de intimidación, o de inferioridad

Princesa

- Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

Sandwich

- Tomar y sostener durante otro tiempo

Bomba de agua

- No suelta la mano del otro y la sacude varias veces.

1.8
El autoestima

Definición: Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo

Las "Aes" de la Autoestima

- Aprecio autentico de uno mismo como ser humano
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos
- Afecto
- Atención

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Afirmación recibida

Es importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia

- Pensar positivamente
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes
- Estar más dispuestos a comprenderse y perdonarse
- Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones
- Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos
- Extender nuestras personalizadas
- Potenciar nuestros talentos
- Cuidar nuestro bienestar físico.

Afirmación compartida

• Si afirmamos genuinamente a los demás, ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, reconociendo sus méritos, haciéndoles llegar críticas.

Dimensiones del autoestima

- Dimensión física
- Dimensión afectiva
- Dimensión social
- Dimensión académica
- Dimensión ética

1.8
El autoestima

Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad

Principales características de una persona con ELEVADA 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

Principales 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.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

- Ser claro al describir las expectativas
- Ser sincero y claro
- Genera un clima institucional cálido
- Mostrar confianza en los trabajadores
- Propiciar sentimientos de satisfacción
- Erradicar toda forma de trato discriminatorio
- Tener cuidado de no utilizar un lenguaje peyorativo o discriminatorio

Bibliografía

UDS . (22 de enero 2020 de Enero- Abril de 2020). *Proyeccion profesional* . Obtenido de Proyeccion profesional :

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf>