



**Nombre del alumno:**

**Brenda Yuridiana Pérez Pérez**

**Nombre del profesor:**

**Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Cuadro sinóptico**

**Materia:**

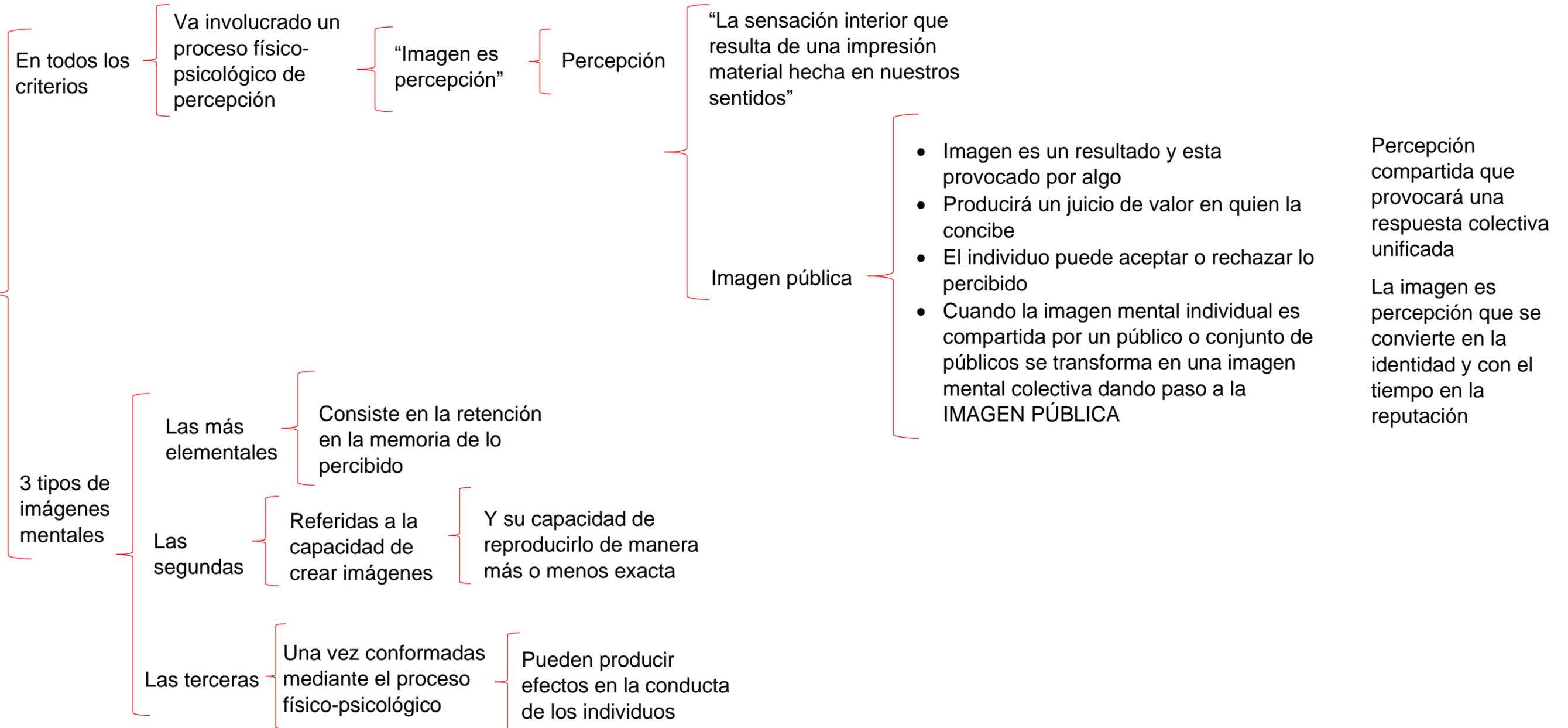
**Proyección profesional**

**Grado:**

**8mo cuatrimestre**

**Grupo: "D"**

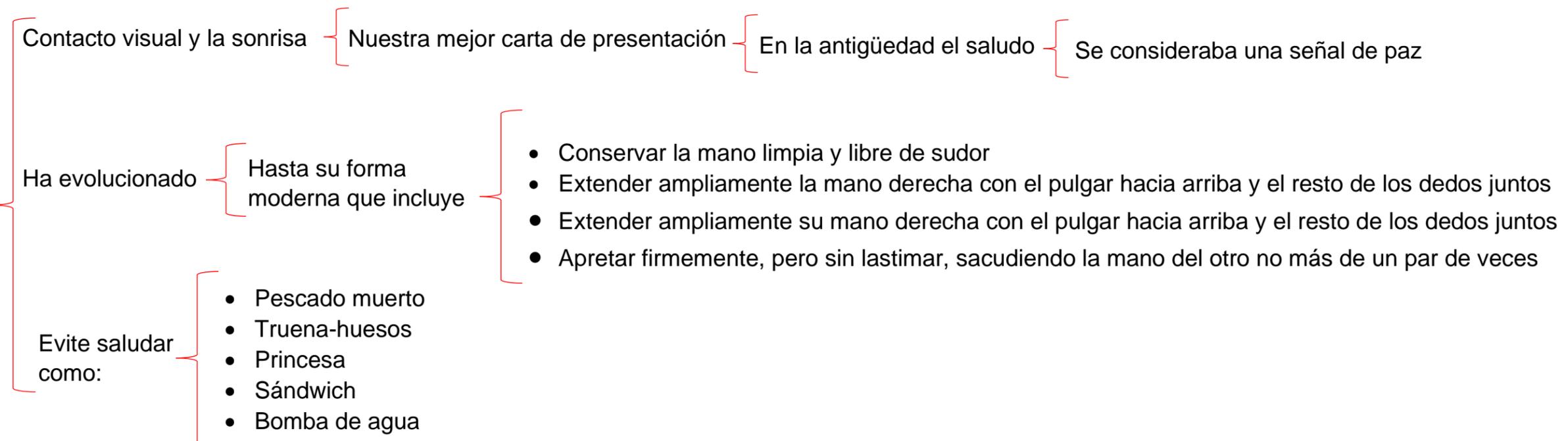
## 1.2. ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?



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

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

Afirmación propia

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

Afirmación compartida

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>