



Nombre de alumnos: Alondra Gabriela García Ramírez

Nombre del profesor: Javier Iván Godines

**Nombre del trabajo: 1.2 ¿Qué es la imagen personal?,
1.4 El saludo, 1.8 Autoestima.**

Materia: Proyección profesional

Grado: 8

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

1.2 ¿Qué es imagen personal?

Es un proceso físico-psicológico

Que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

La facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

Como consecuencia de las percepciones acumuladas que necesitan de la coherencia como ingrediente indispensable para producir la reacción de la gente.

La percepción

“la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

El recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase

Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino.

Imagen pública

No tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora

Casusa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen

Condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido, creando una imagen mental colectiva y dando paso a la imagen pública.

1.4 El saludo

En la antigüedad era una señal de paz y se hacía para demostrar que no portaban ningún arma.

Evolución del saludo

Conservar la mano limpia y libre de sudor. Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar.

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.

Evitar

Saludar de manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.

Saludar como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.

Saludar ofreciendo solamente la punta de los dedos,

No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

1.8 Autoestima

Es la percepción que se tiene de uno mismo, (el amor propio).

Las "Aes" de la Autoestima.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto, actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Atención, cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físico como psíquico, intelectuales y espirituales.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes.

La autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo

La percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros

Una persona con elevada autoestima

Independiente, orgullosa de sus logros, responsable.

Tolerante a las frustraciones, entusiasta, capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

Una persona con baja autoestima

Apática, temerosa, angustiada, tiene complejo de inferioridad o superioridad.

Insegura, débil frente a la frustración.

Tendiente a vivir de la opinión ajena, desconfía de sí mismo y de los demás.

