

**Nombre del alumno: Nohemí Rebeca Pérez
Sánchez**

Nombre del profesor: Javier Iván Godínes

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Calidad en los servicios de enfermería

Grado: 8vo cuatrimestre de enfermería

Grupo: °B

1.2 ¿QUE ES IMAGEN PERSONAL?

CONCEPTO

Es un proceso físico-psicológico de percepción que genera una sensación al SNC en base a una vivencia o una experiencia.

IMÁGENES MENTALES

- La primera de lo percibido y su capacidad de reproducirlo en una especie de memoria visual o fotográfica.
- La segunda referida a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear (imaginar).
- La tercera mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos

PERCEPCIÓN

Es 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
- * nuestra imagen será la manera como somos percibidos

IMAGEN PÚBLICA

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

- ❑ La imagen es un resultado, 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

1.4 EL SALUDO

El saludo, el contacto visual y la sonrisa son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Evolucion de forma moderna

A) Conservar la mano limpia y libre de sudor.

- Existen diferentes remedios para evitar el molesto problema del sudor en las manos.

B) Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.

C) Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo.

D) Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

1. Pescado muerto

Esde manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía

2. Truena-huesos

Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad

Si llega a topar con uno de estos, protéjanse apretando también lo más que puedan

3. Princesa

Ofreciendo solamente la punta de los dedos

4. Sandwich

Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo

5. Bomba de agua

No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

Al saludad hay que evitar:

1.8 AUTOESTIMA

Concepto

Aprecio autentico de uno mismo como ser humano

Talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Aceptación total

Afecto

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo

La persona debe sentirse en paz con sus pensamientos, sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo

Atención

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, protege su integridad física y psíquica

Afirmación recibida

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 brinda

Afirmación propia

- ☺ Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- ☺ Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles
- ☺ Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse
- ☺ Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
- ☺ Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
- ☺ Extender nuestras posibilidades
- ☺ Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Afirmación compartida

Cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

1.8 AUTOESTIMA

Dimensiones de la autoestima

- ❖ Dimensión física { Hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género
- ❖ Dimensión afectiva { Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
- ❖ Dimensión social { Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo
- ❖ Dimensión académica { Autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios
- ❖ Dimensión ética { Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal

¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

- ✓ Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa
- ✓ Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores
- ✓ Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo
- ✓ Mostrar confianza en los trabajadores, en sus habilidades para resolver problemas en diversas situaciones
- ✓ Erradicar toda forma de trato discriminatorio