



**Nombre del alumno: Merari Alejandra
García Ruiz**

**Nombre del profesor: JAVIER IVAN
GODINES HERNANDEZ**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico unidad 1**

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a enero de 2021

Unidad 1

1.2. ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

Está involucrado un proceso físico-psicológico de percepción.

Este proceso abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

La imagen es percepción

¿Qué es percepción?

La sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Imagen pública

Imagen es un resultado y está provocado por algo
Producirá un juicio de valor en quien la concibe
El individuo puede 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

Hay 3 tipos de imágenes mentales

Las más elementales

Que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica

Las segundas

Referidas a nuestra capacidad de crear imágenes

Terceras

Conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos

1.4 El saludo

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 contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga

El saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

Conservar la mano limpia y libre de sudor
Extender ampliamente la mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos
Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos
Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces

Tenemos que evitar saludar como:

- Pescado muerto
- Truena-huesos
- Princesa
- Sándwich
- Bomba de agua

1.8 Autoestima

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

Para otras personas es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo

Las "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

Las cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior

"voces interiores"

Que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos, los automensajes que versan sobre nosotros mismos se llaman "automensajes-yo", para distinguirlos de los que se refieren a otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros

Como aprendemos a desarrollar nuestra autoestima

Esta inicia cuando nacemos, pero se puede elevar a cualquier edad y dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

Esquema de 3 fases

Afirmación recibida

Es importante 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

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de.

Por ejemplo:

- Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos

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 (referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente)
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 (es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios)
Dimensión ética (se refiere a sentirse una persona buena y confiable, capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, sin dañar su identidad)

Características de una persona con elevada 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