

Tema: CUADRO SINOPTICO (1.2 – 1.4 – 1.8.

- 
- **NOMBRE DEL ALUMNO:** Exar Rubeli García Hernández
 - **DOCENTE:** Javier Iván Godínez
 - **CARRERA:** Lic. Enfermería
 - **CUATRIMESTRES:** 8 "B"
 - **MATERIA:** Proyección Profesional

**COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A 22 DE
ENERO DE 2021**

-  1.2 – IMAGEN PERSONAL
-  1.4 - EL SALUDO
-  1.8 - AUTOESTIMA

Qué es imagen personal?

tres tipos de imágenes mentales

nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción

primera

las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de una manera de memoria visual o fotográfica

segunda

referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar

tercera

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

La percepción

definición

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

podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos

Imagen pública

La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, 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

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

El saludo

El saludo

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

forma moderna incluye

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

evite saludar como

Pescado muerto

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

Truena huesos

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

princesa

Ofreciendo solamente la punta de los dedos

sándwich

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

Bomba de agua

No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

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

Afecto

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos con su imaginación y con su cuerpo

Atención

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás

tres fases

Afirmación recibida

Es sumamente 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

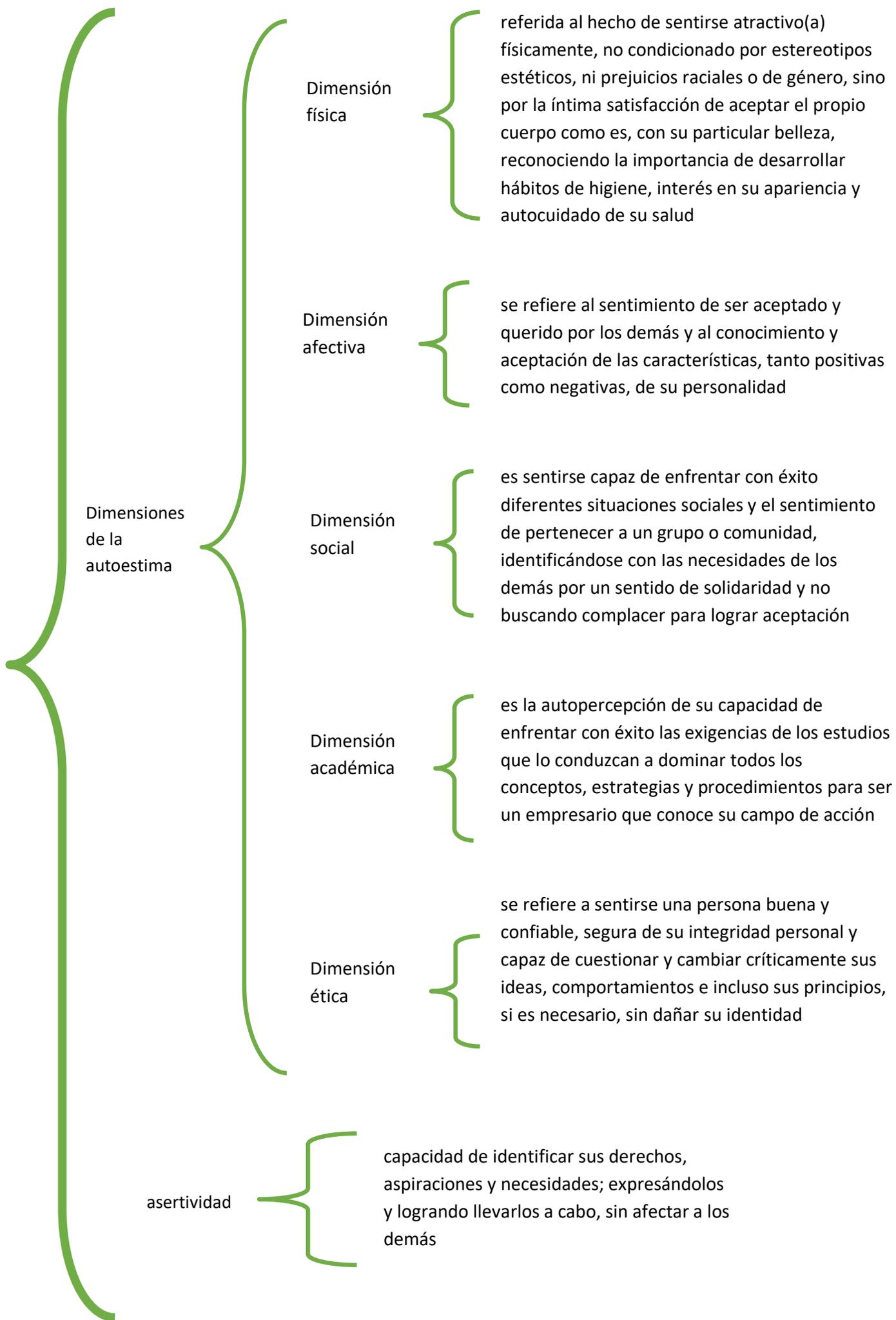
Afirmación propia

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros

Afirmación compartida

Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente

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 constructivas y alabanzas auténticas, haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos



Características de autoestima

elevada

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

baja

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

dos fuentes ligadas.

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

la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona

BIBLIOGRAFIA:

**ANTOLOGIA UDS/ PROYECCION
PROFESIONAL/ LIC. J.I.G./ C.S./ . 1ER
PARCIAL/.**