

**Nombre de alumno:** Raúl Alejandro Rojas Ángeles

**Nombre del profesor:** Javier Iván Godínez

Cuadro sinóptico

**Materia:** Proyección profesional

**Grado:** Octavo cuatrimestre Lic. Enfermería

**Grupo:** 8° “B”

1.2 ¿Qué es la imagen personal?

Imagen personal

Un esfuerzo válido para sintetizar tantos conceptos teóricos, desprendamos una definición preciosa que sea fácil de entender, de memorizar y que sirva para dar sentido a todo nuestro trabajo: Imagen es percepción.

La imagen personal se involucra desde proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento

La percepción

Por eso es que podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.

Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”, n con que la palabra percepción se identifica con “conocimiento e idea”.

Imagen publica

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.

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. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente

## 1.4 El saludo

### Saludo

El saludo es un gesto de la vida cotidiana y profesional, una señal de respeto y consideración hacia los demás, y la oportunidad para agradar a nuestros clientes, colaboradores o compañeros. El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

El valor de los gestos sociales en las relaciones interpersonales. Un gesto de reconocimiento hacia el otro es el saludo. El saludo es un acto comunicacional en que una persona hace notar a otra su presencia generalmente a través del habla o de algún gesto.

### 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.

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

- 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.

### Evitar en el saludo

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

- Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

- Truenos-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad

- Sandwich. 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. Puede malinterpretarse como falso.

## 1.8 Autoestima

### Afecto

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

### Afirmación propia

Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención.

Es habitual que el término se use en referencia al acto que permite a una persona expresar su asentimiento a un enunciado o a una causa. Las afirmaciones pueden asociarse, en cierto modo, a todo lo dicho por una persona.

### Afirmación recibida

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.

Es importante aprender a desarrollar o fortalecer la autoestima y la afirmación. Su afirmación puede ser compartida sin reservas.

### Dimensiones de autoestima

#### Dimensión física

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza.

#### Dimensión afectiva

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

#### Dimensión social

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad.

## **Bibliografía**

Godínez, J. I. (Enero-Abril de 2021). *Antología Proyección Profesional* . Obtenido de UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf>