



**Nombre del alumno: Fabiola
Verenice Gómez Alvarez**

**Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez**

**Nombre del trabajo: cuadro
sinóptico**

Materia: Proyección profesional

Grado: 8°

Grupo: "B"

¿Qué es la imagen personal?

Tipos de imágenes mentales

- Primera
- Segunda
- Tercera

Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta

Capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear

Objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta del individuo

Percepción

Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó

➤ Imagen es percepción

La imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros

Imagen publica

4 puntos importantes de la imagen

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

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 se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

El saludo

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 saludo de una forma moderno incluye

- Conservar la mano limpia y libre de sudor
- 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 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

Sandwich

Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios

Bomba de agua

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

Autoestima

Las "Aes" d Autoestima

- **Aprecio auténtico** { Es de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona
- **Aceptación tolerante** { Es de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez
- **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

Desarrollo de nuestra propia autoestima

{ Empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad

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

Fases de la autoestima

- **Afirmación recibida** { Es muy importante para todos recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente
- **Afirmación propia** { Cuando la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo, pensar siempre positivo
- **Afirmación compartida** { Cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente

Autoestima

Dimensiones de autoestima

- Dimensión física: Se refiere al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud
- 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
- Dimensión académica: Capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos
- Dimensión ética: Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas

Principales características de una persona con una elevada autoestima

- 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

Principales características de una persona con baja autoestima

- 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

Bibliografía

UDS. (s.f.). Obtenido de antología proyección profesional :

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