



**Nombre del alumno:**

**Mauricio Alejandro Gómez Aguilar.**

**Nombre del profesor:**

**Javier Iván Godines.**

**Nombre del trabajo:**

**Cuadro sinóptico.**

**Materia:**

**Proyección Profesional.**

**Grado:**

**Octavo.**

**Grupo:**

**“C”**

1.2 ¿Qué es imagen personal?

Imagen es percepción.

Sin embargo los estudios del tema todavía diferencian tres 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, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria.

Éstas son las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano.

Tercer tipo de imágenes mentales son consecuencia de las percepciones acumuladas que necesitan de la coherencia como ingrediente indispensable para producir la reacción de la gente.

Percepción.

Partiendo de esta definición se hace ahora necesario reflexionar sobre el significado de la palabra percepción.

Es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

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.

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, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

En la antigüedad el saludo era una señal de paz.

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

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que 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 ambas las uniones del pulgar con el índice.

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

Por favor 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.

#### 1.4- El saludo

1.8 Autoestima

Las "Aes" de la Autoestima.

Aprecio auténtico 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.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo:

Talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Aceptación tolerante 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.

Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.

Afecto:

Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.

Atención:

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