

Nombre de la alumna: López López
Verónica

Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico

Materia: Proyección Profesional

Grado: Octavo

Grupo: "C"

¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

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

Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes

Las terceras pueden producir efectos en la conducta de los individuos

La percepción

Es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”

Lo que con toda sencillez podría interpretarse como el 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 pública

Términos de 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

¿Qué es?

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

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

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

➤ 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

➤ Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

AUTOESTIMA

¿Qué es?

Es el amor que una persona tiene por sí misma

Es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo

Percepción evaluativa de uno mismo

Las Aes de la autoestima:

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener

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

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

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

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

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