



**LOURDES YOSELIN GOMEZ RAMIREZ**

TRABAJO: CUADRO SINOPTICO

8VO CUATRIMESTRE

GRUPO "C"

ASESOR: LIC. JAVIER IVAN GODINEZ

ASIGNATURA: PROYECCION PROFESIONAL

# UNIDAD I.

## ¿Qué es imagen personal?

La imagen personal: es nuestra carta de presentación. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

tres tipos de imágenes mentales:

La primera 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, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

La tercera es la consecuencia de las percepciones acumuladas que necesitan de la coherencia para producir la reacción de la gente, ya que la mente sólo asocia lo que ve junto, lo que se repite de manera similar, lo que se parece, en síntesis, lo que puede organizar como coherente

Imagen es 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.

## COMPONENTES DE LA IMAGEN

### El saludo

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

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que 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
- 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.
- 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

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