



**Nombre de alumno: Marli Paola Vázquez López**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínes**

**Materia; proyección profesional**

**Nombre del trabajo; cuadro sinóptico**

**Grado; 8**

**Grupo; C**

# ¿Que es imagen personal?

## ¿Qué es?

- abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la;
  - aprehensión
  - desciframiento
  - comprensión.

- De esta manera, podemos definir la imagen personal como la identidad que, a través de su indumentaria y cuidado de sus rasgos físicos.
- la persona construye de sí misma para presentarse en sociedad como prolongación de su papel en la sociedad.

## • 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, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

## • Percepción

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

- y las terceras, objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

## • Imagen publica

- 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.

- La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad.
- Dicha realidad no tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora, por lo que estaríamos frente a una realidad “ficticia”

# El saludo

## • ¿qué es?

- 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.

## • 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.

- Existen diferentes remedios para evitar el molesto problema del sudor en las manos.

- 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. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjanse apretando también lo más que puedan.

- 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. Puede malinterpretarse como falso.

# Autoestima

- **¿Qué es?**
    - es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.
    - 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, con sus pensamientos y sentimientos (aunque éstos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con "rollitos").
    - **Atención:** cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.
  - **Afirmación propia**
    - Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
    - tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo)
    - estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse
    - defender nuestros derechos sin lesionar a los ajenos.
  - **Características de la persona con 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.
- **Dimensión de autoestima**
  - Dimensión física
  - Dimensión afectiva
  - Dimensión social
  - Dimensión Académica
  - Dimensión ética

<file:///C:/Users/Usu/Desktop/antologias%208tavo/proyeccion%20profesional.pdf>