



Nombre del alumno:

Christian Acevedo Lavalle.

Nombre del profesor:

Javier Ivan Godines.

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico “Componentes De La Imagen”.

Materia:

Proyección Profesional.

Grado:

8° vo Cuatrimestre.

Grupo: “C”.

IMAGEN PERSONAL

Definición

Es nuestra carta de presentación. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

Tipos de imágenes mentales

La primera

La retención en nuestra mente lo percibe y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta.

Una especie de memoria visual o fotográfica.

La segunda

La capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelaciona ideas y crear.

La tercera

Son las que una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

Son las imágenes que habían quedado grabadas en la memoria

La Percepción

Definición

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

Identificación de Imagen-Percepción

Ya que se desprende que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán.

Imagen Pública

- ✓ La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo, es decir el efecto de una o varias causas externas.
- ✓ La imagen producirá un juicio de valor en quienes lo concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad.
- ✓ El juicio de valor es el resorte que impulsará la acción individual consecuente: Aceptar o rechazar lo percibido.
- ✓ Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforman en una imagen mental colectiva dado por la imagen pública.

El Saludo

El saludo, conjunto con el contacto visual y la sonrisa.

Son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Evolución del saludo hasta su forma moderna

- ❖ 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.

Saludar incorrecto

- ❖ Pescado muerto. De manera débil y aguda que transmita falta de entusiasmo energética.
- ❖ Truena-Huesos. Que se puede traducir como intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad.
- ❖ Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.
- ❖ Sandwich. Toma y sostener durante un tiempo con las dos manos.
- ❖ Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces (falso).

Autoestima

Definición

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.

Las "AES" de la autoestima

Explicado por Bonet e su libro se Amigó de ti mismo: Manual de la autoestima (1997).

- ❖ Aprecio
- ❖ Aceptación
- ❖ Afecto
- ❖ Atención
- ❖ Autoconciencia
- ❖ Apertura
- ❖ **Afirmación**

Afecto

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

De tal manera que se sienta en paz y no en guerra.

Atención

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

Protege su integridad física y psíquica.

Automensajes-yo

Expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos.

Es decir, nuestra autoestima en concreto, nuestra autoaceptación.

Desarrollamiento de la autoestima

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

Fases

- ❖ Afirmación recibida.
- ❖ Afirmación propia.
- ❖ Afirmación compartida.

Dimensiones de la Autoestima

- 1) Dimensión física: Referida al hecho de sentirse atractivo.
- 2) Dimensión afectiva: El sentimiento de ser aceptado y querido.
- 3) Dimensión social: Es sentirse capaz de enfrentarse con éxito.
- 4) Dimensión académica: Es la autopercepción.
- 5) Dimensión ética: Referida a sentirse una persona buena y confiable

Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera:

Clara, directa, firme, sin agredir ni herir.

Autoestima

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- ❖ Independiente, con iniciativa, espontánea.
- ❖ Orgullosa de los 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:

- 1) Apática, temerosa, angustiada.
- 2) Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- 3) Inseguridad, sin iniciativa.
- 4) Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- 5) Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- 6) Desconfía de sí mismo y de los demás.

Fuente de Consulta.

Godines, J. I. (2021). Componentes de la imagen . Antología UDS, 11-39.