

20/01/2021

- 
- Proyección Profesional
 - Javier Iván Godínez
 - Licenciatura en Enfermería
 - Jorge Alberto Rojas Satos
 - 8°-C

Estudios diferencian tres tipos de imágenes mentales

Las primeras

Corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta

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

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.

La percepción

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

Será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

Imagen pública

Conclusiones básicas que nos permitan definir el término de la imagen pública

- La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo, 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
- 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.

¿Qué es imagen personal?

- 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
- 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

El saludo

Formas de saludar que se deben de evitar

- 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
- 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, condescendiente o
- Bomba de agua { No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma

Las "Aes" de la Autoestima

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos
- Afecto
- Atención

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Afirmación propia

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros

Afirmación recibida

Es sumamente importante recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación compartida.

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Autoestima

Dimensiones de la Autoestima

- Dimensión física
- Dimensión afectiva
- Dimensión social
- Dimensión académica
- Dimensión ética

Asertividad

Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás.

Principales características de una 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

Principales características de una persona con baja autoestima

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

Referencias

UDS. (s.f.). *plataformaeducativauds*. Recuperado el 16 de enero de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf>