

- Materia: Proyección Profesional
- Carrera: Lic. En enfermería
- Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
- Alumno: Edison moisés Pimentel cruz
- Catedrático/a: Javier Ivan Godínez



1.2 ¿Qué es imagen personal?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción

Que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

La percepción

Se trata de "la acción y efecto de percibir"

Percepción es "la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos".

Por eso es que podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos

Imagen pública

Será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

Imagen es la percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación.

1.4 El saludo

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

Por favor 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, como compensación a algún complejo de inferioridad. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjase apretando también lo más que puedan

Por favor evite saludar como:

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, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios.

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

1.8 Autoestima

Básicamente la autoestima 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.

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

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. Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

1.8 Autoestima

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 compartida.

Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente, La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Bibliografía

- Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de:
<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>
- Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de:
<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>