

**NOMBRE:** JULISSA GUADALUPE DIAZ SANCHEZ

**NOMBRE DEL DOCENTE:** LIC. JAVIER IVAN GODINES

HERNANDEZ



**TRABAJO:** MAPA CONCEPTUAL.

**ESPECIALIDAD:** LIC. ENFERMERIA GENERAL

**CUATRIMESTRE:** 8vo.

**GRUPO:** "C"

**FECHA DE ENTREGA:** 22 DE ENERO DEL 2021

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

Partiendo de esta definición se hace ahora necesario reflexionar sobre el significado de la palabra percepción

Si acudimos otra vez a cualquier diccionario enciclopédico nos vamos a encontrar con que se trata de "la acción y efecto de percibir"

También con que la palabra percepción se identifica con "conocimiento e idea" y por último, con el significado que para este trabajo representa el concepto fundamenta

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

¿Qué es imagen personal?

### Imagen pública

Hagamos un alto en la disertación para sacar algunas 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; dicho de otra manera, 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
- Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transformará en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública

# 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.

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

- 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
- 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.

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

Por favor evite saludar como

Pescado muerto

De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía

Truenahuesos

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

Sandwich

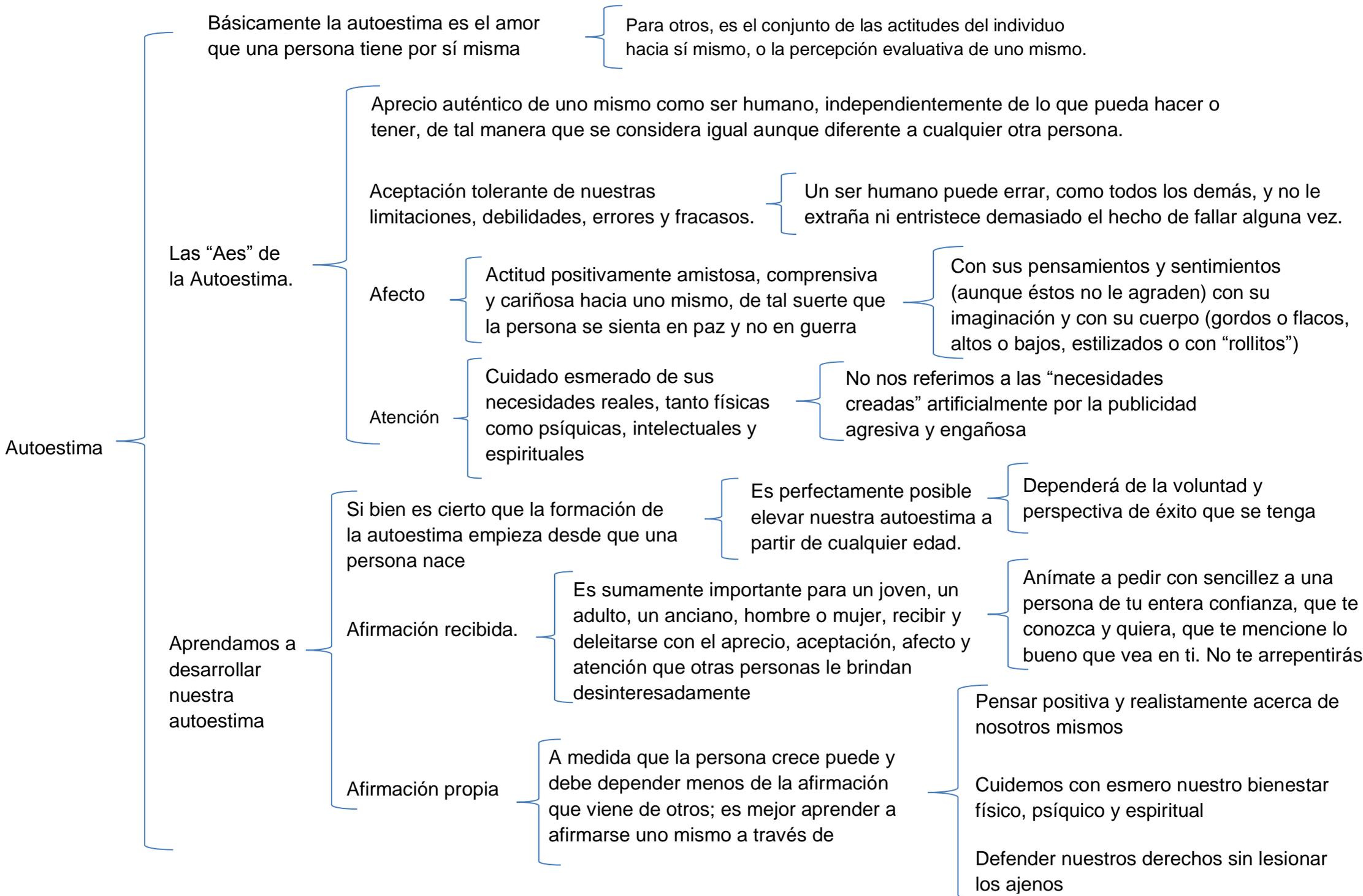
Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector

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



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.

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

### Autoestima

### Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace

Es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga

Afirmación recibida.

Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente

Anímate a pedir con sencillez a una persona de tu entera confianza, que te conozca y quiera, que te mencione lo bueno que vea en ti. No te arrepentirás

Afirmación propia

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de

Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos

Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual

Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos

## **Bibliografía**

(2021). *Antología proyección profesional* . Comitan de Dominguez: Universidad del Sureste.