

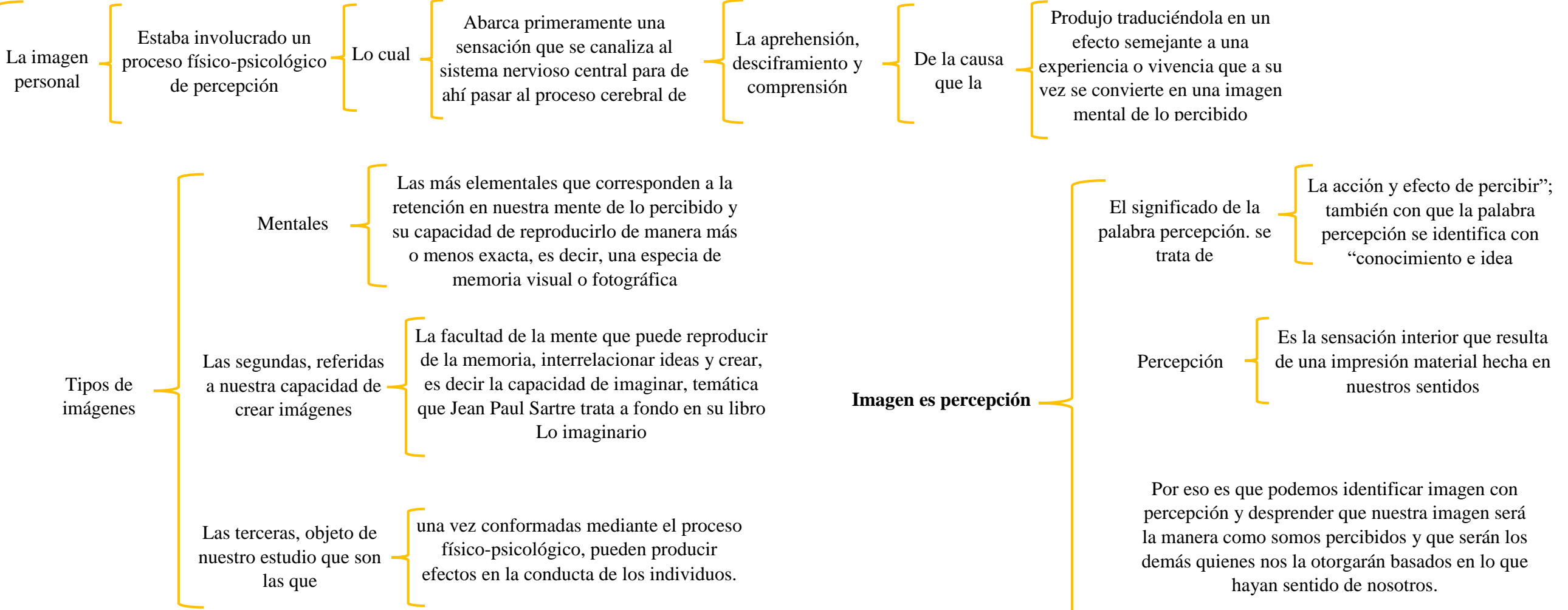
TEMA: Componentes de la imagen



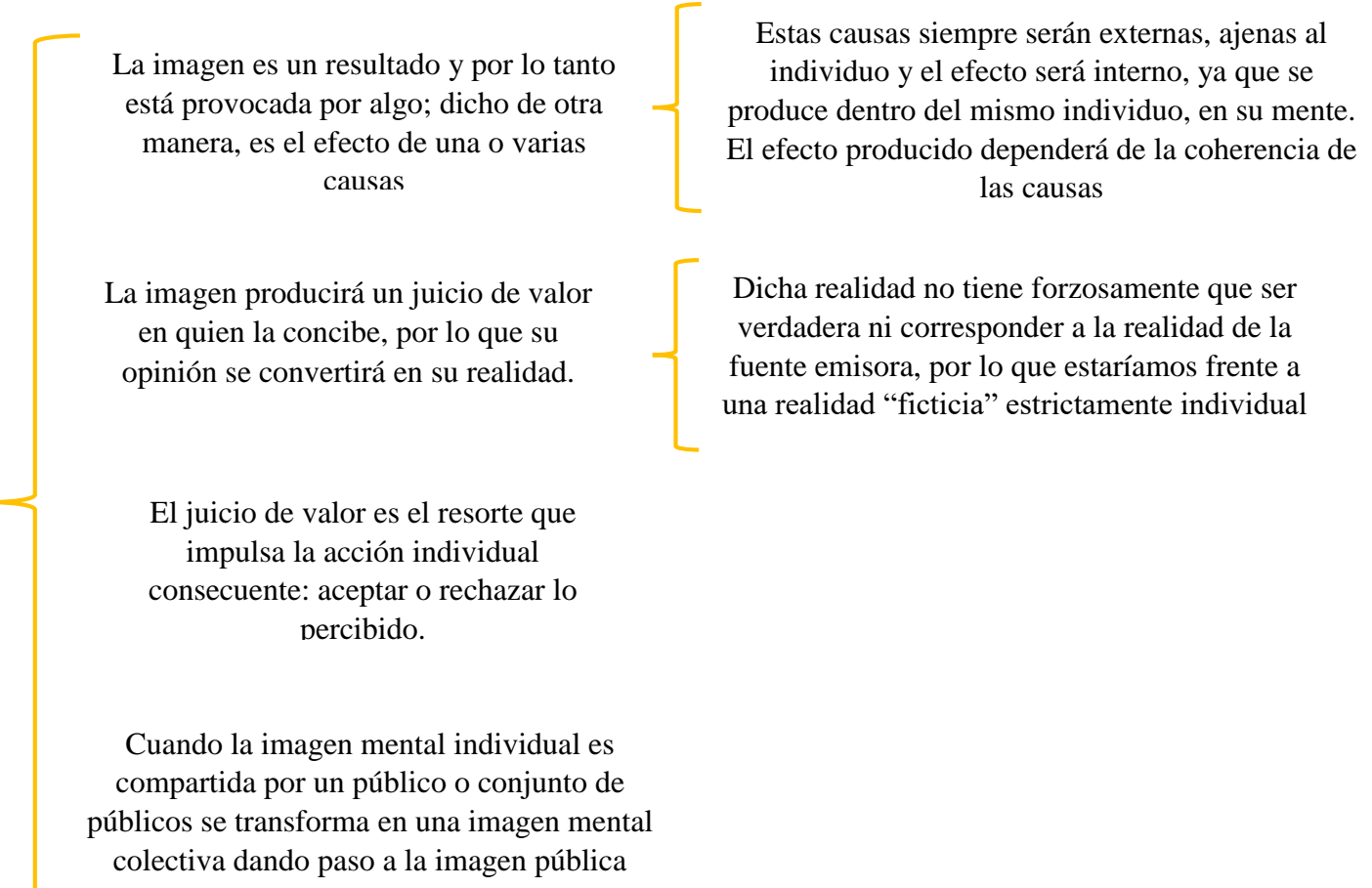
- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 8 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: JAVIER IVAN GODINES
- COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A ENERO DEL 2021

UNIDAD 1
COMPONENTES DE
LA IMAGEN

1.2 ¿Qué es imagen personal?



DEEPAK CHOPRA
Imagen pública



UNIDAD 1
COMPONENTES DE
LA IMAGEN

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

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, 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

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, protéjense 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, 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

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

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales

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.

UNIDAD 1
COMPONENTES DE
LA IMAGEN

1.8 Autoestima

La formación de la autoestima empieza desde que una persona nace

Fases

Afirmación recibida

Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer

Que puedan

Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

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.
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles
- Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
- Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
- Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Afirmación compartida

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

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física

Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género

Un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud.

Dimensión afectiva

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad

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.

Dimensión social

Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación

Dimensión académica

Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos

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.

Dimensión ética

Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas,

Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021) Proyección profesional. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.