


- 
- Proyección profesional
 - Carrera: Lic. En nutrición
 - Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
 - Alumno: Belén Abril Pimentel cruz
 - Catedrático/a: Javier Iván Godínes
 - Cuadro sinóptico

Proyección profesional

Imagen Personal

Es la construcción de una expresión externa capaz de reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir

Imágenes mentales
Una especie de memoria visual o fotográfica.

Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes.

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

Éstas son las imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano.

La percepción
Esta definición se hace ahora necesario reflexionar sobre el significado de la palabra percepción.

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

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 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.

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

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

Autoestima

Autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otro

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

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

Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia. 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. Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.

Auto aceptación. Así por ejemplo, el repetirse constantemente "soy un inútil", "nada me sale bien", "soy un bruto", etc., afecta nuestra autoestima.

(Javier Ivan Godines , 2021)