



**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

**"Pasión^{por}
educar"**

MATERIA.

Proyección profesional.

TRABAJO.

Cuadro sinóptico.

ALUMNA.

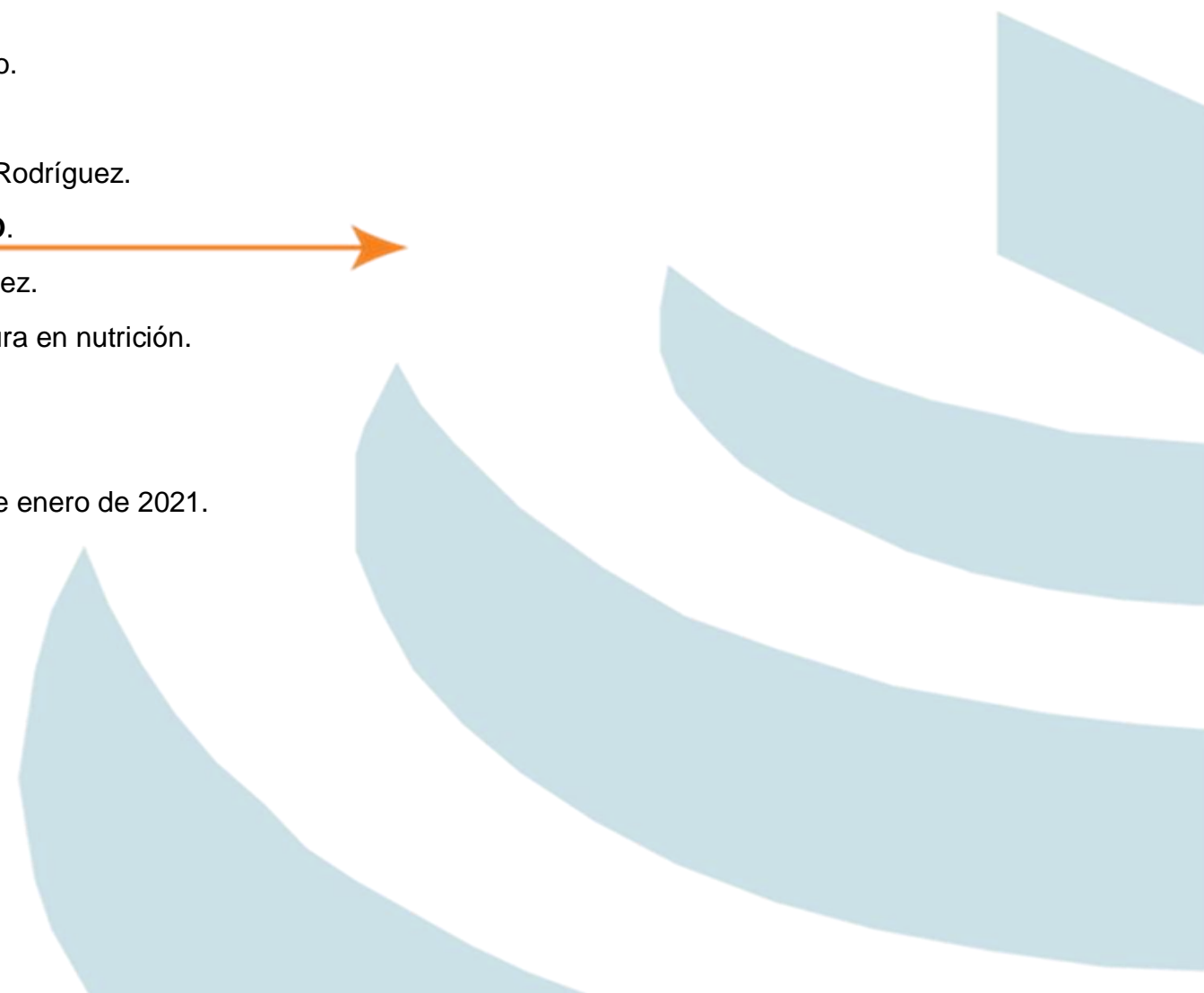
Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Javier Iván Godínez.

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 18 de enero de 2021.



Componentes de la imagen.

¿Qué es imagen personal?

Identidad que, a través de su indumentaria y cuidado de sus rasgos físicos, la persona construye de sí misma para presentarse en sociedad.

Existen 3 tipos de imágenes mentales.

1: Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo.

2: Capacidad de crear imágenes, es decir, de imaginar.

3: imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y decisiones

Imagen es percepción.

Percepción: Sensación interior que resulta de una impresión material, hecha en nuestros sentidos.

Es decir, que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.

Más simplificado, impresiones o sensaciones procedentes de las personas a través de la vista.

Imagen pública.

Percepción compartida que provocará una respuesta compartida unificada.

Es decir, que es aquella imagen que es confeccionada o desarrollada para publicitar positivamente a una persona o algún personaje.

El saludo

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Según la RAE, es dirigir a alguien, al encontrarlo o despedirse de él, palabras corteses.

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

1: Conservar la mano limpia y libre de sudor.

2: Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y los dedos juntos.

3: Deslizar la mano dentro de la del otro, hasta que se produzca el contacto completo.

4: Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro, no más de dos veces.

Autoestima

Amor que una persona se tiene de sí misma.

Es decir, aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, aceptando las limitaciones, las debilidades, los errores y los fracasos.

Dimensiones de la autoestima.

- Dimensión física: Sentirse atractivo.
- Dimensión afectiva: Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás.
- Dimensión social: Enfrentar con éxito, diferentes situaciones sociales.

- Dimensión académica: Capacidad de enfrentar con éxito, las exigencias del estudio.
- Dimensión ética: Sentirse una persona buena y confiable.

Algunas características de una elevada autoestima.

- ∞ Independiente, espontánea, entusiasta.
- ∞ Orgullosa de sus logros.
- ∞ Responsable, comprometida.
- ∞ Tolerante a las frustraciones.

Algunas características de una baja autoestima.

- ∞ Desconfía de sí mismo, y de los demás.
- ∞ Complejo de superioridad o inferioridad.
- ∞ Insegura, sin iniciativa.
- ∞ Vive de la opinión ajena.

(Gódinez, 2020) (Española, 2014) (Gordoa, 2016) (Calamidad, 2)

Bibliografía

Calamidad, J. (2014 de octubre de 2). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/mobile/anitafea/la-percepción-de-imgeneea/la->

Española, R. A. (octubre de 2014). *DEL*. Obtenido de <https://dle.rae.es/saludar>

Gódinez, J. I. (2020). Proyección profesional. . Comitán de Domínguez. .

Gordoa, V. (29 de agosto de 2016). *BSD*. Obtenido de <https://www.bsdrh.com.mx/ver-entrada/53-que-imagen-publica>

