



**Nombre del alumno: Eduardo de Jesús López López**

**Nombre del profesor:**

**Nombre del trabajo: Componentes de la imagen**

**Materia: Proyección profesional**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2021.

Componentes de la imagen

Físico

- La buena presencia física comprende
  - Forma de caminar
  - La postura
- La expresión corporal es una manera de comunicarnos
- La manera en cómo nos movemos transmite sentimientos y esto produce una perspectiva diferente a lo que pensamos que transmitimos.

Imagen personal

- En los aspectos y criterios se produce un proceso físico-psicológico de percepción, que desde estímulos sensoriales trasciende hacia la comprensión cognitiva de las experiencias en síntesis la construcción de una imagen mental de las cuales encontramos

- Retención mental de percepciones y su reproducción
- Creación de imágenes basadas en la memoria creadas por procesos físico-psicológicos que afectan la conducta.

Percepción

- La sensación interior resulta de una impresión sensorial.
- El recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causo.
- Relacionado a la imagen identificaremos la percepción de como otros se sienta con nosotros.
- Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que nos representa en el camino.

Imagen publica

- La imagen es un resultado provocado por algo, el efecto de una o varias causas. Causas externas interpretadas de manera interna por cada individuo.
- La imagen producirá un juicio de valor de quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad.
- El juicio de valor es la acción individual consecuente aceptar o rechazar lo percibido.
- Cuando la imagen mental individual es compartida por un público la imagen mental es colectiva.

El saludo

- Junto con el contacto visual & la sonrisa, forman en conjunto nuestra mejor carta de presentación.
- El saludo era señal de paz, se daba el agarre hasta el antebrazo para verificar que no había ningún arma debajo de su supuesto nuevo conocido.
- En su forma moderna se contempla:
  - a) Conservar la mano limpia y libre de sudor.
  - b) Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
  - c) Deslizar la mano dentro del otro hasta que se produzca el contacto completo.
  - d) Apretar firmemente, pero sin lastimar o sacudiendo de mas.

Componentes de la imagen

El saludo

Evitar saludar como:

- Pescado muerto con flacidez
- Trueno huesos, que se pueda traducir como intento de intimidación.
- Princesa, ofreciendo solo la punta de los dedos.
- Sándwich, tomar con las dos manos la del otro.
- Bomba de agua, no suelta la mano del otro y sacude sin cesar.

Autoestima

- Básicamente es el amor que una persona tiene por sí misma, para otros es el conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo o la percepción evaluativa de uno mismo.

- Las "Aes" de la autoestima

Aprecio autentico 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

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 aspectos desagradables de su personalidad.

*Talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales y disfrutar de la vida men es todo.*

- El joven responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.
- No le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

- 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 estos no le agraden) con su imaginación y con su cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o no)

- 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. La persona que se autoestima prefiere la vida antes que la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica.