

Proyección Profesional.



Nombre del alumno: Andrea
Candelaria Guillen Rodriguez

Catedrático: Javier Iván Godínez
Hernández

8 "A"

Licenciatura en Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas

22 de enero del 2021.

Proyección profesional.

Que es la imagen personal:

Es la identidad que se crea a través de la manera de vestirnos, lo cual crea una imagen profesional que asombra a las personas.

Por lo que la imagen personal se involucra en un proceso en un proceso físico-psicológico de percepción.

Que llega a abarcar ciertas sensaciones desde:

Canalizar al sistema nervioso central.

Después al proceso cerebral de la aprehensión, descifrado y comportamiento de la causa que la produjo.

Tipos de imágenes mentales.

Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo siendo una especie de memoria visual y fotográfica.

Capacidad de crear imágenes, es decir que se basa en la capacidad de imaginar.

Mentales, las cuales quedan en nuestra memoria e influyen en las preferencias y decisiones de la persona.

Percepción.

La podemos definir como una imagen, sin embargo, otras fuentes como enciclopedias la definen como la acción y el efecto de poder percibir.

Por lo que su concepto fundamental de percepción se basa en:

La sensación interior que resulta impresión materia hecha en nuestros sentidos.

DEEPAK CHOPRA:

Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino.

Imagen pública:

Es un resultado y por lo tanto está provocada por algo.

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 consecuente.

La imagen mental individual compartida por un público se transforma en imagen mental colectiva y después a imagen pública.

Saludo.

Es el conjunto de contacto visual y la sonrisa, lo cual debemos saber que son nuestra mejor tarjeta de presentación y en la antigüedad era considerado como paz.

Puntos de la evolución del saludo:

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.

Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Puntos sobre como saludar:

Pescado muerto: manera débil por que transmite falta de entusiasmo y energía.

Truena-huesos: hay que evitar la intimidación.

Princesa: hay que evitar ofrecer solo la punta de los dedos.

Sándwich: evitar sostener y tomar las dos manos durante un tiempo.

Bomba de agua: evitar sacudir la mano muchas veces y no quererlo soltar.

Autoestima:

Una persona con elevada autoestima;

independiente, espontanea, con iniciativa, responsable, comprometida, tolerante con frustraciones, entusiasta, asume retos y desafíos, capaz de persuadir, creativa, con tendencia de liderazgo y orgullosa de sus logros.

Es el amor que una persona tiene por sí misma y el amor que siente por las demás personas.

Una persona con autoestima baja;

Apática, temerosa, angustiada, insegura, sin iniciativa, Tendiente a vivir de la opinión ajena, Desconfía de sí mismo y de los demás, Tiene complejo de inferioridad o superioridad.

Puntos importantes de la autoestima.

Las Aes de la autoestima, aprecio autentico de uno mismo como ser humano.

Efecto, es actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Por lo que cuando hablamos de la autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, reconociendo la existencia de los demás.

Las voces interiores son automensajes lo cual nos da a entender que se refiere a verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

Afirmación recibida, es 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.

Mientras que las cuatro "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia.

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Y así para que podamos elevar nuestra autoestima puede ser a cualquier edad y dependerá de la voluntad y perspectiva del éxito que se tenga.

Mientras que los automensajes que versan sobre nosotros mismos se le conoce como automensajes-yo por que expresan, generan, refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros.

Afirmación apropiada, cuando las personas crecen puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.

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

Tipos de dimensión.

Dimensión afectiva, es el sentimiento de ser aceptado, querido por los demás, aceptación de características positivas y negativas de nosotros mismos.

Dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal etc.

Dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios, que conduzcan a dominar conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario.

Dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.

Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos.

(Hernandez, 2021)

Bibliografía

Hernandez, J. I. (2021). *Antología de proyección profesional* . Comin de Dominguez, Chiapas:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE.