



Nombre del alumno: Paola Lizbeth Trujillo Gómez.

Nombre del profesor: Javier Iban Godines.

Materia: proyección profesional.

Trabajo: cuadro sinóptico.

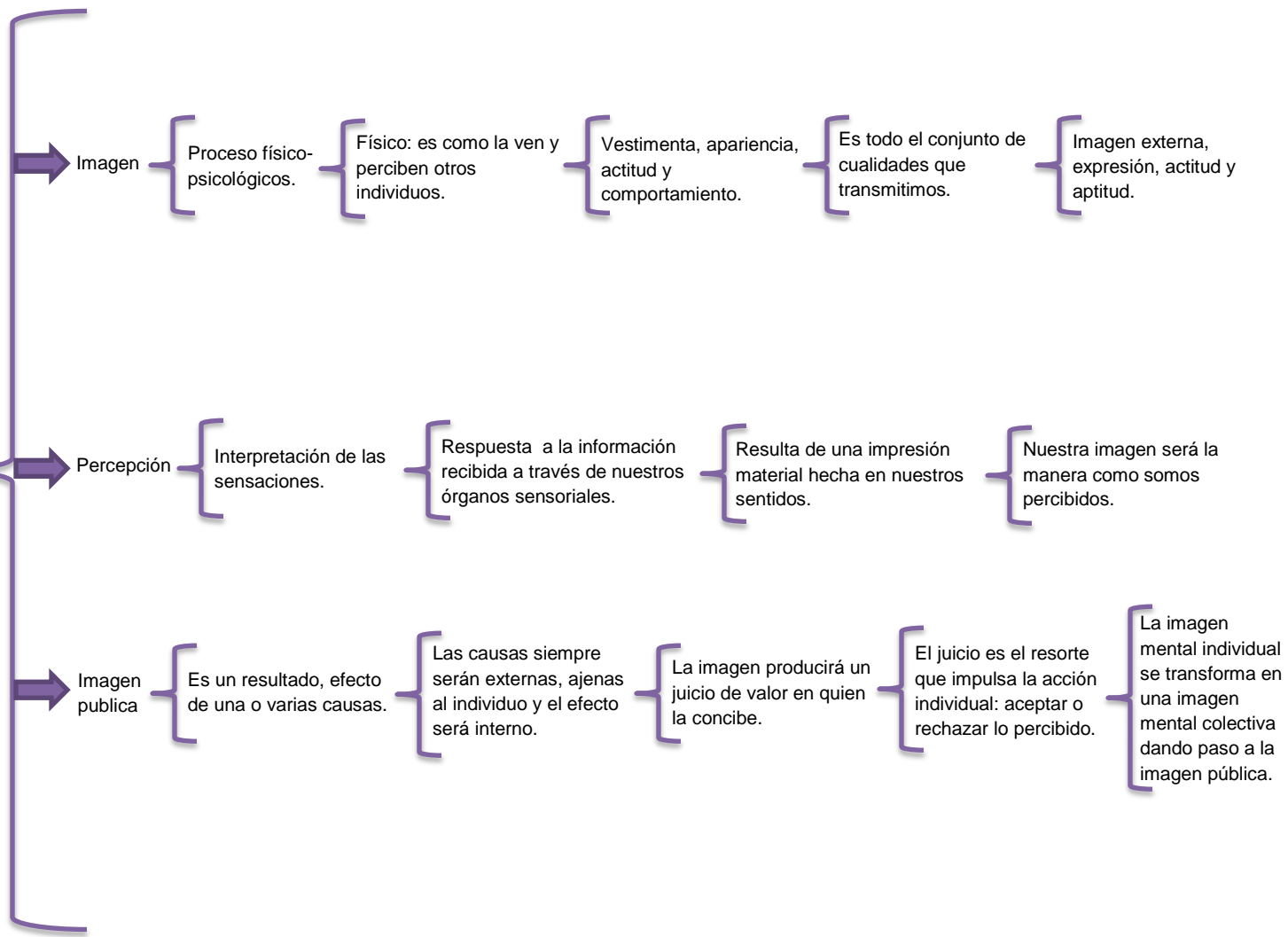
Modalidad: Semiescolarizado.

Grado: 8vo cuatrimestre.

Grupo: "A".

Fecha de entrega: 23/01/2021

1.2 “¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?”



Como se logra: estímulo + receptor: percepción.

Percepción + mente: imagen.

Imagen + opinión: identidad.

Identidad + tiempo: reputación.

1.4. "El saludo"

Saludo

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

Conservar la mano limpia y libre de sudor.

Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto juntos.

Deslizar la mano dentro de la otra hasta que se produzca el contacto completo.

Apretar firmemente, sacudiendo la mano.

Evitar saludar

Pescado muerto: de manera débil y aguada.

Truenas-huesos: como un intento de intimidación.

Princesa: solamente la punta de los dedos.

Sándwich: tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos, la mano del otro.

Bomba de agua: no suelta la mano del otro y la sacude muchas veces.

1.8. "Autoestima"

Autoestima

Es el amor que una persona tiene por sí mismo.

Aprecio autentico de uno mismo como ser humano.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensión y cariñosa hacia una misma.

Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas.

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

La autoestima empieza desde que una persona nace.

Depende de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

Afirmación recibida: recibir con el aprecio, aceptación, afecto y atención

Afirmación propia: depende menos de la afirmación que viene de otros.

Afirmación compartida: la persona que tiene elevada la autoestima tiende a generar y fortalece la autoestima de los demás.

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física: íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es.

Dimensión afectiva: sentimiento de ser aceptado y querido por los demás.

Dimensión social: capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales.

Dimensión académica: autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios.

Dimensión ética: una persona buena y confiable, segura de su integridad personal.

Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimiento y pensamiento de manera clara, directa y firme.

Capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades.

Tener una conducta asertiva para dar las razones por las que no se acepta la propuesta.

Características de una autoestima elevada

Independiente, con iniciativa, espontanea,

Orgullosa de sus logros.

Responsable, comprometida.

Tolerante a las frustraciones.

Entusiastas, asume retos y desafíos.

Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

Características de una autoestima baja

Apática, temerosa, angustiada.

Tiene complejo de inferioridad o superioridad.

Insegura, sin iniciativa.

Débil ante la frustración se derrumba fácilmente.

Pendiente a vivir de la opinión ajena, desconfía de sí mismo y de los demás.

Bibliografía:

- 1.2 ¿Qué es imagen personal?. Antología de proyección profesional de las paginas (12-14).
- 1.4. El saludo. Antología de proyección profesional de las páginas (19-20).
- 1.8. Autoestima. Antología de proyección profesional de las páginas (33-39).