



## CUADRO SINOPTICO

PASIÓN POR EDUCAR

- Nombre de alumna: Claudia Donaji Trujillo Gallegos
- Materia: proyecto profesional
- Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández
- Carrera: Lic. En Enfermería
- Cuatrimestre: Octavo A.

## Imagen personal

- Es la imagen que transmitimos a través de nuestra forma de vestir, actuar y hablar; hacia las personas que nos rodean.
- El ser humano percibe la imagen personal de un individuo a través de un proceso físico-psicológico y es convertido en una imagen mental.
- La imagen es percibida y por ello queda un recuerdo de impacto, es por eso que se produce un juicio y valor en lo que se llega a percibir.

Por lo tanto, la imagen personal importa en todo momento.

- Una buena imagen proyecta

- Seguridad
- Credibilidad
- Identidad
- Autoridad

Es por eso que todo profesional debe de construir una imagen integral

Existen 3 tipos de imagen mental

- Imagen por memoria visual
- Imagen por creación
- Imagen mental por estudio

Es la capacidad de recibir, retener y guardar una imagen y reproducirla al recordar algo que nos estimule la reproducción de la imagen

Es descrita como la capacidad de crear imágenes por medio de interrelación de ideas, se conoce como la imaginación.

Son imágenes que llegan a causar una conducta de preferencia, estas imágenes se graban en la memoria y son consecuencia de memorias acumuladas. Esta acción causa un comportamiento en las personas según sus recuerdos.

## Importancia del saludo en la imagen personal

El saludo es la mejor forma de demostrar nuestra tarjeta de presentación. Transmite la personalidad del sujeto.

Es parte fundamental para mostrar una buena imagen personal.

Existen otros puntos que también influyen para demostrar una buena presentación

- Contacto visual
- Sonrisa amistosa
- Carisma.

Características de un buen saludo

- Colocar la mano derecha, con los dedos juntos y el pulgar moderadamente levantado
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta topar con el pulgar del otro.
- Apretar firmemente (sin lastimar).
- Sacudir la mano del otro un par de veces (no con movimientos exagerados ni agresivos).
- Es importante mantener las manos limpias en todo momento y libres de sudor.

Evitar un saludo

- Débil { Transmite falta de entusiasmo y alegría.
- Trueno huesos { Se interpreta como un intento de intimidación y querer hacer sentir inferior a la otra persona.
- Princesa { Solo saludar con los dedos, transmite rechazo.
- Sándwich { Tomar la mano del otro sujeto con ambas manos, representan compasión o sobreprotección.
- Bomba de agua { No soltar la mano y sacudirla mucho, se puede interpretar como si fuera falso.

## Autoestima

Es considerado por la sociedad como el amor propio, es el conjunto de acciones que se realizan para si mismo.

La autoestima se representa y refleja a través de las "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y de autoconciencia

Aprecio: incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo

- Talentos
- Habilidades
- Cualidades corporales mentales y espirituales.
- Disfrutar de nuestros logros sin

- Jactancia
- Fanfarronería
- soberbia.

Aceptación: reconocer serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Se responsabilizan de todos sus actos.

- Ser tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Aceptar errores y no sentirse excesivamente culpable de los actos.

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

No se refiere a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa. La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, así como también el placer al dolor.

Afecto: es la actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.

Esto es de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos con su imaginación y con su cuerpo.

# BIBLIOGRAFIA

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México.

Recuperado de:

<http://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>