



Nombre de la alumna: Andrea Dolores Aguilar Calvo

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández

Nombre del trabajo: actividad número 1, cuadro sinóptico

Materia: proyección profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

UNIDAD 1
COMPONENTES
DE LA IMAGEN

1.2- ¿Qué es imagen personal?



Concepto

Proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión.

Tres tipos de imágenes mentales

- Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo.
- Capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir.
- Pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

La percepción

Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos

Recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia

Podemos identificar una imagen.

Deepak Chopra

Agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino

Imagen pública

La imagen

Es el efecto de una o varias causas, externas, interinas o ajenas.

La imagen en su carácter mental

Producirá un juicio de valor en quien la concibe

Su opinión se convertirá en su realidad

Juicio

Aceptar o rechazar lo percibido

Imagen pública

Imagen mental individual es compartida por un público



1.4- El saludo



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

¿Qué debemos de hacer para saludar?

- Conservar la mano limpia y libre de sudor
- Extender ampliamente la mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- Deslizar la mano dentro de la de la otra
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo

¿Qué debemos de evitar para saludar?

- De manera débil y aguada
- Ofreciendo solamente la punta de los dedos
- Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos
- No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

1.8- Autoestima



Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

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

Tipos de afirmaciones

Recibida

Animarte a pedirle a una persona de confianza que mencione características buenas de uno mismo.

Propia

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, pensar positivo, hacer conciencia, cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Compartida

Dar y recibir autoestima.

Dimensiones de autoestima

Física

Sentirse atractivo(a) físicamente, aceptar el propio cuerpo como es.

Afectiva

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características.

Social

Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad

Académica

Autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios.

Ética

Sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos y principios.

Conclusión: estos temas desarrollados fueron para mí de mucha importancia, ya que nos explica que es una imagen personal, para ello debemos de tener mucha cuidado para percibir, porque a veces vemos las personas de una manera que aparentan ser, pero de esto que nos sirva de algo, que si somos buenos como enfermeros también seamos para demostrarlo al exterior, en la vestimenta, en mostrar un buen estado de ánimo, siempre saludar a las personas de la manera adecuada y con una sonrisa, y de esta manera lograremos tener una buena autoestima alta para nosotros y para la sociedad que es muy importante.

Bibliografía: Antología de Proyección Profesional. Licenciatura en Psicología. Octavo Cuatrimestre.