

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

Alumna: Adriana Janeth Pérez García

Profesor: Javier Ivan Godínez

Trabajo: cuadro sinóptico

- **Materia** Proyección profesional
- **Carrera** Enfermería
- **Semestre/
cuatrimestre** 8vo cuatrimestre

Todo texto se trabajará con Gill San Mt 12, interlineado 1.5

¿QUE ES IMAGEN PERSONAL?

LA IMAGEN PERSONAL ES EL REFLEJO DE NOSOTROS MISMOS, LA IMAGEN PERSONAL ERES TÚ Y TU IMAGEN PERSONAL HABLA POR TI.

- **Existen tres tipos de imágenes mentales:** memoria visual o fotográfica, capacidad de imaginar y las que mediante el proceso físico-psicológico pueden producir efectos en la conducta de los individuos.
- **LA PERSEPCION:** es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.
- **IMAGEN PUBLICA:** es la percepción compartida que provocara una respuesta colectiva unificada.

EL SALUDO

ACTO COMUNICACIONAL EN QUE UNA PERSONA HACE NOTAR A OTRA SU PRESENCIA.

- UN BUEN SALUDO SERA CON:
- Las manos limpias y libres de sudor.
 - Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
 - Deslizar la mano hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.
 - Apretar firmemente pero sin lastimar.

AUTOESTIMA

- ES EL AMOR QUE UNA PERSONA SIENTE POR SI MISMA.

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.

- **ACEPTACION** tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- **AFECTO:** actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
- **ATENCION:** cuidado esmerando de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Estas cuatro primeras implican un buen nivel de autoconocimiento.

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

Si la formación de nuestra autoestima empieza desde que una persona nace es posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad y se sugiere tres fases:

- Afirmación recibida, afirmación propia y afirmación compartida.

Dimensiones de la autoestima

- Dimensión física, dimensión afectiva, dimensión social, dimensión académica y dimensión ética.

Referencia bibliográfica: 1.2, 1.4, 1.8 pdf proyección profesional.

www.divulgaciondinamica.es>blog