



**NOMBRE DE ALUMNO: REY NOEL SANTIAGO HERNÁNDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVÁN GODÍNES HERNÁNDEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO**

**MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL**

**GRADO: 8VO CUATRIMESTRE GRUPO: "A"**

# IMAGEN PERSONAL

## Imagen

**Definición:** es una representación visual, permite describir a la figura, representación, semejanza, aspecto o apariencia de una determinada cosa. Pero también se puede determinar por los 5 sentidos.

La imagen personal es todo el conjunto de cualidades que transmitimos en, la imagen externa, expresión, actitud, aptitud.

## Como se reconoce la imagen

**Rasgos físicos-psicológicos:** se puede reconocer persona por sus rasgos físicos es decir por todas las características de la parte exterior como su forma de vestir, apariencia, la apariencia física de una persona es como la ven y perciben otros individuos; es una de los componentes principales de la comunicación no verbal. Sus rasgos psicológicos serian su actitud, comportamiento. forma de ver la vida.

## Percepción

Interpretación de los que siento, respuesta a la información recibida a través de nuestros órganos sensoriales.

## Importancia de la imagen

- La primera impresión cuenta mucho.
- Haces una proyección de los que eres y también de aquello que deseas ser.
- Abre una gran cantidad de oportunidades

## Como se percibe

Sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo

Traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

# SALUDO

## Definición

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz.

## Que hacer al saludar

- ✓ **Conservar la mano limpia y libre de sudor.** Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar. No ofrezca su mano fría y mojada, producirá una desagradable sensación que le restará puntos de entrada.
- ✓ 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, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.
- ✓ Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un

# AUTUESTIMA

## Que no hacer al saludar

- **Pescado muerto.** De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.
- **Truena-huesos.** Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjanse apretando también lo más que puedan
- **Princesa.** Ofreciendo solamente la punta de los dedos.
- **Sandwich.** Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios.
- **Bomba de agua.** No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

## Definición

Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

## Las "Aes" de la Autoestima.

Aprecio auténtico 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.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

**Afecto:** actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos

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

## Desarrollar autoestima

**Afirmación recibida:** Es sumamente 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.

**Afirmación recibida:** Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos, estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que a culpabilizarse, condenarse y castigarse uno mismo, expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada, defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos, extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes, cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

**Afirmación combinada:** ofrecer generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, reconociendo sus méritos, haciéndoles llegar críticas constructivas y alabanzas auténticas, haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos; no sólo fortaleceremos la autoestima de los demás, sino también la nuestra.

# AUTUESTIMA

## Características de autoestima alta

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

## Características de autoestima baja

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

## Conclusión

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí.

a) la autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y b) de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.