

**Nombre del alumno: Rosmery Magdalena chic capriel.**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**Cuadro sinoptico de: imagen persona, el saludo, autoestima**

## Imagen personal

Es la identidad que, a través de su indumentaria y cuidado de sus rasgos físicos, la persona construye de sí misma para presentarse en sociedad como prolongación de su papel en la sociedad, de su manera de ser, de comportarse, de vivir y de todos los rasgos de su personalidad.

### 3 tipos de imagen mentales

- 1-especie de memoria visual o fotográfica
- 2-capacidad de crear imágenes
- 3- físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos



## El saludo

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

### Evolución de forma moderna

- Conservar la mano limpia y libre de sudor
- 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
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

### Evite saludar como:

- 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
- 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
- Bomba de agua No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces

## Autoestima

es la percepción que tenemos de nosotras mismas. Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia

hace referencia a la valoración global que hacemos de nosotros mismos

### Base de la autoestima

- Universo social y material que te rodea
- Creencias negativas
- La teoría que has elaborado sobre ti mismo

### Tipos de autoestima

- Autoestima alta
- Autoestima media
- Autoestima baja

## **Bibliografía**

(sanchez, 2018)

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ce3e7d4785ca10dc333f12793944f9b5.pdf>