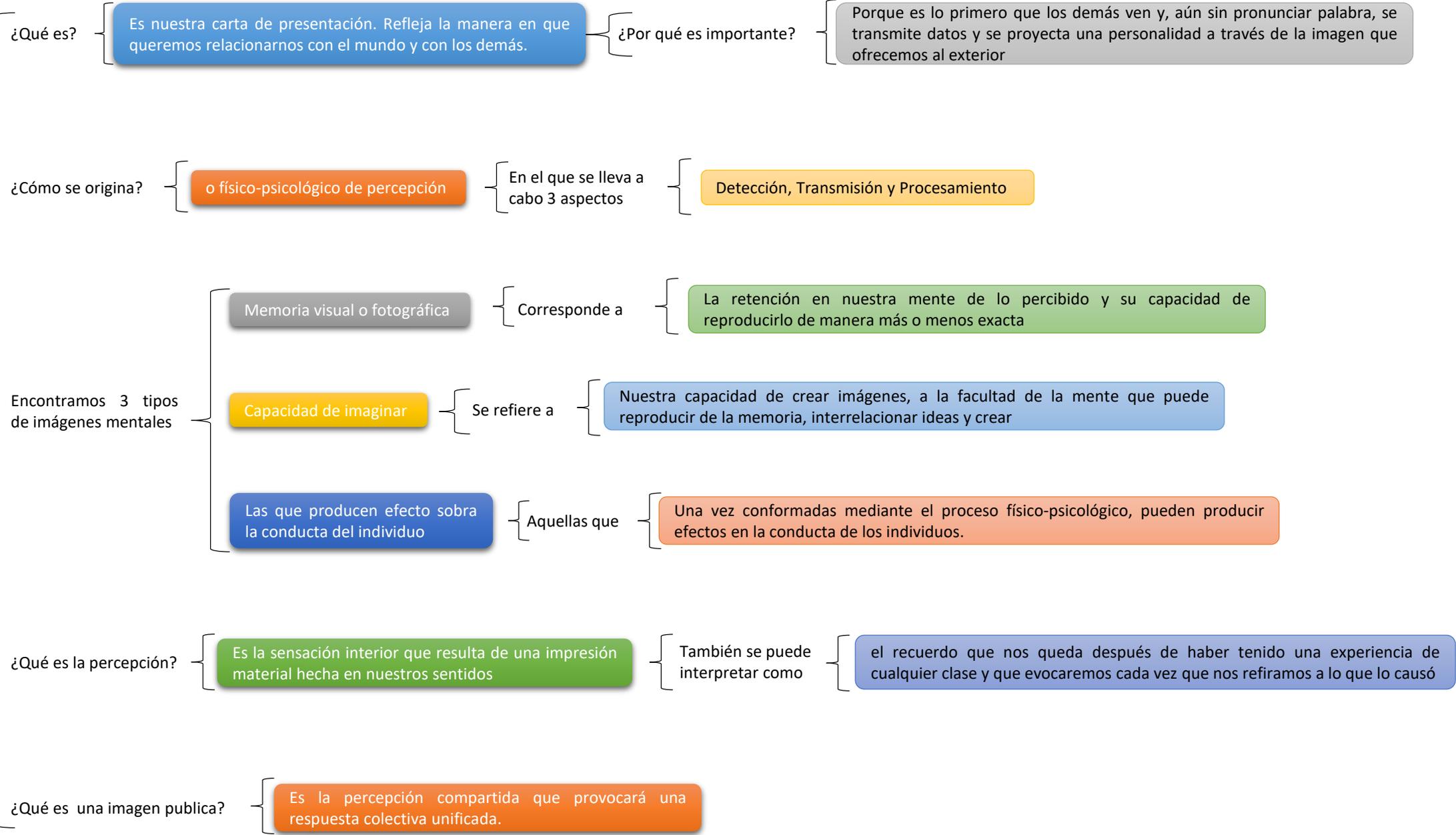


LA IMAGEN PERSONAL, EL SALUDO Y LA AUTOESTIMA

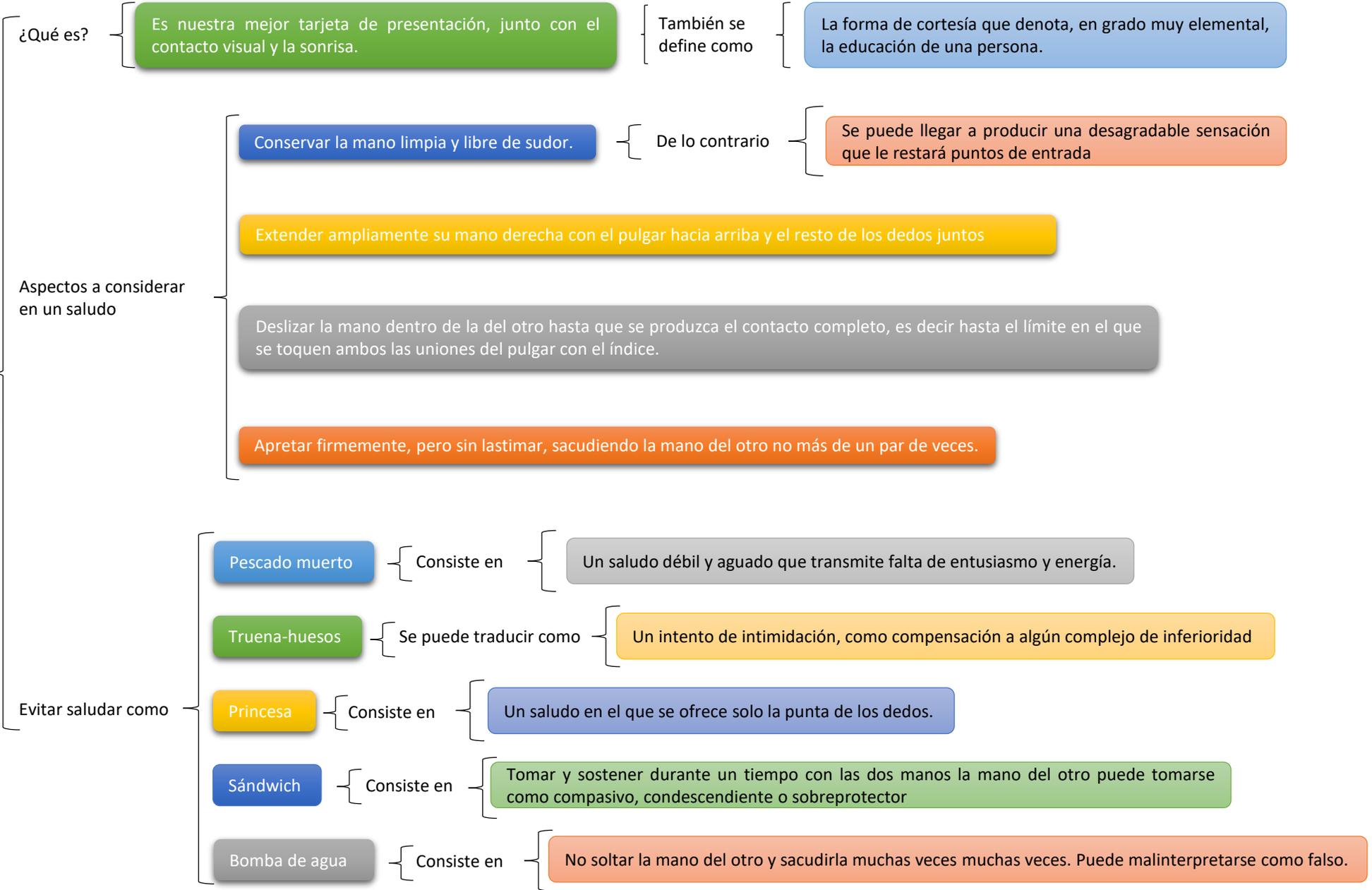


- Materia: Proyección Profesional.
- Catedrático: Godínes Hernández Javier Iván.
- Carrera: Enfermería
- Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre.
- Alumno: Gutiérrez Santizo Edwin Orlando.

¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?



EL SALUDO



AUTOESTIMA

¿Qué es?

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 cuatro "aes" de la autoestima

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.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto

{ Es

La actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.

Atención

{ Es el

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

Fases para desarrollar nuestra autoestima

Afirmación recibida

{ En relación a

Lo importante que es 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 propia

{ Consiste en

Que a medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo.

Afirmación compartida

{ Consiste en

Que la persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona

Principales características de una persona con autoestima elevada

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.

FUENTE DE INFORMACIÓN

- Godines, J. (2021). Proyección Profesional. Enero 23, 2021|, de UDS Sitio web:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/85819a3ea5c4571a930ae347324df5e0.pdf>