

**“MATERIA”:POYECCION  
PROFECCIONAL**

**NOMBRE DEL DOCENTE: JAVIER IVAN  
GODINES**



**PRESENTA: MAPA CONCEPTUAL**

**ALUMNO: GARCIA GOMEZ JHENIFER**

**CUATRIMESTRE: 8\_” B”**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

# ¿QUE ES UNA IMAJEN PERSONAL?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta

Que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar.

Aprehensión

Desciframiento

Comprensión

Es 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.

Tres tipos de imágenes mentales:

las más elementales que corresponden

a la

Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie

De

Memoria visual o fotográfica

Las segundas, referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.

Las terceras, objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

Las

Imágenes mentales que habiendo quedado grabadas en la memoria van a influir en las preferencias y por lo tanto en las decisiones del ser humano.

# EL SALUDO

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.

Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.

Por favor evite saludar como:

Pescado muerto.  
Truena-huesos.

Princesa.

Sandwich  
Bomba de agua.

# AUTOESTIMA

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.

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.

Las "Aes" de la Autoestima.

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

No le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

Afecto

Atención

Afirmación propia

- 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 (privilegiando lo positivo)
- 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.