



**Nombre de la alumna: Mercedes Yojani
Quiñonez Gómez.**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines
Hernandez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico
(unidad I)**

Materia: Proyección profesional

Grado: 8vo. Cuatrimestre

Grupo: 8vo.C

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de Marzo del 2021.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

¿QUÉ ES LA IMAGEN PERSONAL?

Definición: es la manera en que somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.
La imagen es percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación.

Es creada a través de tres tipos de imágenes mentales:
-Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo (memoria visual).
-Capacidad de crear imágenes es decir capacidad de imaginar.
-Proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta del individuo.

Imagen pública: Es la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada.

EL SALUDO

Saludar es un gesto de cortesía que muestra el valor de los gestos sociales en las relaciones interpersonales.
Es un pilar básico en la educación de las personas porque revela muchos detalles sobre el carácter y la buena formación del individuo.

Aspectos que se deben de tomar en cuenta en el saludo de mano: Conservar la mano limpia y libre de sudor, extender ampliamente la mano, deslizar la mano hasta que se produzca el contacto completo, apretar con firmeza sin lastimar.

Evitar saludar de las siguientes maneras : De manera débil (pescado muerto), con demasiada fuerza (trueno-huesos), ofreciendo la punta de los dedos (princesa), utilizando ambas manos (sándwich), no soltar la mano del otro sacudiéndola muchas veces (bomba de agua).

AUTOESTIMA

Definición: Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.(Amor por uno mismo y los demás).

Sugerencia en tres fases para desarrollar nuestra autoestima:

Afirmación recibida (aceptar el aprecio, afecto y atención que otras personas nos brindan desinteresadamente).
Afirmación propia (pensar positivamente, ser conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, defender nuestros derechos si lesionar los ajenos, expresar debidamente nuestras opiniones y sentimientos, cuidar el bienestar físico, psíquico y espiritual).
Afirmación compartida (ofrecer genuinamente nuestro aprecio, afecto y atención a los demás. Cuanto más damos, más recibimos).

Características de la autoestima

Persona con autoestima elevada: Independiente, orgullosa de sus logros, responsable, tolerante a las frustraciones, entusiasta, capaz de persuadir, creativa, con tendencia al liderazgo.
Persona con baja autoestima: Apática, angustiada, con complejo de inferioridad o superioridad, insegura, sin iniciativa, se derrumba fácilmente, tiende a vivir de la opinión ajena, desconfía de sí mismo y de los demás.

Dimensiones de la autoestima: física, afectiva, social, académica, ética.