Nombre de alumno: Aranza Fernández Monjarás

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico ¿Qué es imagen personal?, El saludo y Autoestima

Materia: Proyección profesional

Grado: 8º

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de marzo de 2021.

COMPONENTES DE LA IMAGEN

1.2 ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

- INVOLUCRA
  - Proceso físico-psicológico de percepción
    - ABARCA
      - Sensación que se canaliza al SNC
        - PASA
          - Al proceso cerebral de:
            - -Aprehensión
            - -Desciframeinto
            - -Comprensión
              - La causa que lo produjo, la traduce casi igual a una experiencia o vivencia
                - Se convierte en una imagen mental de lo percibido
- TIPOS DE IMÁGENES MENTALES
  - -PRIMERAS (ELEMENTALES)
    - Retención en nuetra mente de lo percibido y capacidad de reproducirlo mas o menos igual
      - Como una memoria fotográfica
  - -SEGUNDAS
    - Capacidad de crear imágenes
  - -TERCERAS
    - Mediante procesos fisico-psicológico
      - Producen efectos en la conducta del individuo
        - Las imágenes quedan grabadas en la memoria
          - Influirán en las decisiones del ser humano
- IMAGEN
  - ES
    - Percepción
      - Sensación interior como resultado de una impresión material producida en nustros sentidos
        - Recuerdo de una experiencia
          - IMAGEN
            - Es la manera como nos perciben
              - Las personas que nos ven nos dan la imagen según lo que hayan sentido de nostros
                - Es la percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en REPUTACIÓN
                - DEEPAK CHOPRA
                - Percibimos, significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino
- IMAGEN PÚBLICA
  - IMAGEN
    - ES
      - Resultado provocado por algo
        - ES UN
          - Efecto de una o varias causas
            - Las causas son externas ajenas al individuo y el efecto es interno
              - SE PRODUCE
                - Dentro del individuo, en su mente
                - IMAGEN PÚBLICA
                - Producirá un juicio de valor en quien lo concibe
                - Su opinión se convertirá en su realidad, auqnue sea errónea
                - Provocando mal entendidos entre lo que perciben de nostros y lo que realmente somos
                - La conducta esta condicionada por la imagen individual
                - Será producto de la coherencia del mensaje transmitido
                - Si la imagen mental individual se comparte por un público
                - Se convierte en imagen mental colectiva
                - Da paso a la imagen pública
                - IMAGEN PÚBLICA
                - Percepción compartida que genera una respuesta colevtiva unificada

1.4 "EL SALUDO"

- El saludo, contacto visual y sonrisa son nuestra tarjeta de presentación
  - INCLUYE
    - -Mano limpia y libre de sudor
    - -Extender la mano detrecha con el pulgar arriba y el resto de los dedos juntos
    - -Deslizar la mano dentro de la mano del otro hasta contacto completo
    - -Apretar firme sin lastimar, sacudiendo leve la mano dle otro
  - EVITAR SALUDAR
    - -PESCADO MUERTO
      - Manera débil y aguda
        - SIGNIFICA
          - Falta de entusiasmo y energía
    - -TRUENA HUESOS
      - Intimidar
        - SIGNIFICA
          - Complejo de inferioridad
    - -PRINCESA
      - Solo punta de los dedos
    - -SÁNDWICH
      - Tomar y sostener con las dos manos la mano del otro
        - SIGNIFICA
          - -Compasivo
          - -Spbreprotector
          - -Condescendiente
    - -BOMBA DE AGUA
      - No suelta la mano del otro y sacude muchas veces
        - SIGNIFICA
          - Falso

1.8 "AUTOESTIMA"

- Amor que una persona tiene por sí misma.
  - Se fomenta por medio de dos fuentes
    - -AUTOPERCEPCIÓN
      - Percepciones y evaluaciones de uno mismo
    - -PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN
      - Que los demás tiene de nosotros
- -AES DEL AUTOESTIMA
  - APRECIO AUTÉNTICO
    - De uno mismo, un aprecio que incluye lo positivo que se tenga
      - -Talentos
      - -Habilidades
      - -Cualidades corporales, mentales y espirituales
        - Disfruta los logros sin:
          - -Jactancia
          - -Fanfarroneo
          - -Soberbia
  - ACEPTACIÓN TOLERANTE
    - De nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos
      - Al aceptarnos reconocemos aspectos desagradables
        - No asustan los defectos, se prefiere triunfar, no se hunde al perder, responsable de los actos
  - AFECTO
    - Actitud positiva, amistosa, comprensiva, cariñosa hacia uno mismo
      - Nos sentimos en paz, con los pensamientos, sentimientos, imaginación y cuerpo
  - ATENCIÓN
    - Cuidado de necesidades reales físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales
      - No se expone a peligros innecesarios, se prefiere la vida, placer y gozo
- -VOCES INTERIORES
  - AUTOMENSAJES
    - Verbalización mental dirigido a nostros mismos
      - AUTOMENSAJES-"YO"
        - Versión de nostros mismos
          - -Expresan
          - -Generan
          - -Refuerzan
            - Emociones y actitudes hacia uno mismo
- -APRENDAMOS A DESARROLLAR NUESTRA AUTOESTIMA
  - AFIRMACIÓN RECIBIDA
    - Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que las personas nos brindan
  - AFIRMACIÓN PROPIA
    - Pensar positiva y realistamente de uno mismo
      - Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes, débiles, logros y fracasos
        - Estar dispuesto a perdonarse, comprenderse, no culparse, condenarse o castigarse
  - AFIORMACIÓN COMPARTIDA
    - Cuanto más se da, más se recibe
      - Las personas con autoestima elevada, ayudan a fortalecer la autoestima de los demás
- -DIMENSIONES DEL AUTOESTIMA
  - D. FÍSICA
    - Sentirse atractivo fisicamente, sin seguir estereotipos estéticos ni prejuiciios
  - D.AFECTIVA
    - Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
      - Conocimiento y aceptación de características positivas y negativas
        - Permite mostarr sentimientos positivos al relacionarse con los demás
  - D.SOCIAL
    - Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad
  - D.ACADÈMICA
    - Autopercepción de su capacidad de enfrenatr con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar:
      - Conceptos, estrategias y procedimientos
  - D.ÈTICA
    - Sentirse buena persona y confiable, segura de su integridad personal, capaz de cuestionar y cambiar criticamente sus:
      - -Comportamientos
      - -Principios
      - -Ideas
        - Sin dañar su identidad
      - Respetando el derecho de los demás
        - Una persona no es ni agresiva ni pasiva
- -ACERTIVIDAD
  - Expresar
    - Necesidades,creencias, sentimientos y pensamientos
      - de manera
        - Clara, directa, firme, sin agredir ni herir al interlocutor
- -CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON:
  - Elevada autoestima
    - -Independiente, con iniciativa espontánea
    - -Orgullosa de sus logros
    - -REsponsable, comprometida
      - -Tolerante a las frustraciones
      - -Entusiaste, asume retos y desafíos
      - -Tendencia de liderazgo, creativa
  - Baja autoestima
    - -Apática, temerosa, angustiosa
    - -Complejo de inferioridad o superioridad
    - -Insegura, sin iniciativa
      - -Débil a la frustración, se derrumba fácil
      - -Vive de la opinión ajena
      - -Desconfía de los demás y de sí mismo
- -¿COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE COLABORADORES?
  - -Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores
  - -Ser claro al describir las expectativas
  - -Generar un clima cálido, participativo y favorable en el trabajo
  - -Mostrar confianza en los trabajadores
  - -Motivarlos a encontrar soluciones
  - -Proporcionar sentimientos de satisfacción
  - -Erradicar todo trato discrminatorio

BIBLIOGRAFÍA:
https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf