

**Nombre de alumnos:** Esmeralda Aguilar Avendaño

**Nombre del profesor:** Javier Iván Godínez Hernández

**Nombre del trabajo:** cuadro sinóptico

**Materia:** proyección profesional

**Grado:** 8° cuatrimestre

**Grupo:** "C"

## QUE ES LA IMAGEN PERSONAL

proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de 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.

Diferencian tres tipos de imágenes mentales: una especie de memoria visual o fotográfica, capacidad de imaginar, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos. Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

La imagen es el resultado de un efecto de una o varias causas. La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, esta situación es la casusa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos.

## EL SALUDO

el saludo era una señal de paz, a través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye lo siguiente:

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

## AUTOESTIMA

conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia. Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales, ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

La autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima: • 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.

Principales características de una persona con BAJA autoestima: Apática, temerosa, angustiada. • Tiene complejo de inferioridad o superioridad. • Insegura, sin iniciativa. • Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente. • Tendiente a vivir de la opinión ajena. • Desconfía de sí mismo y de los demás.