

**Nombre de alumno:** Carlos Eduardo Morales  
García

**Nombre del profesor:** Javier Iván Godínez

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico  
“Imagen personal, salud y autoestima”

**Materia:** Proyección profesional

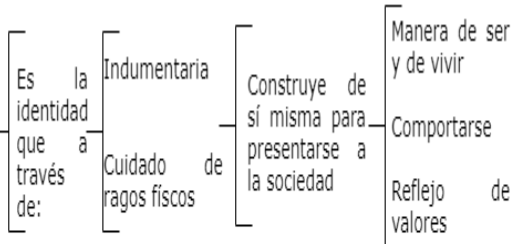
**Grado:** 8°

**Grupo:** “C”

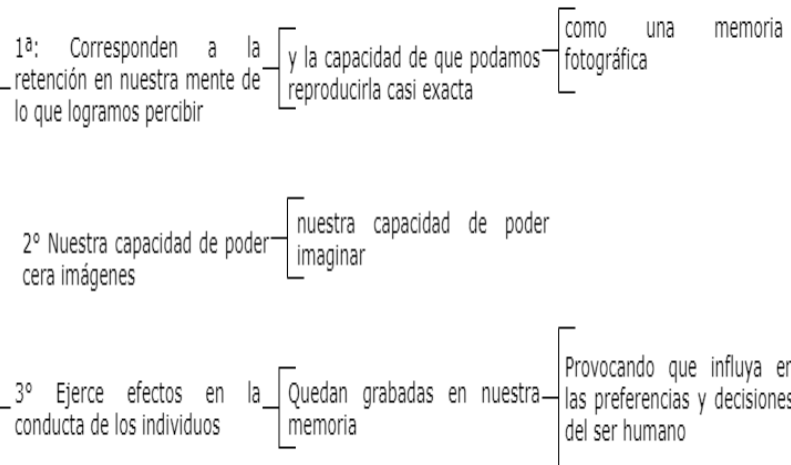
Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de marzo de 2021.

## 1.2 ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

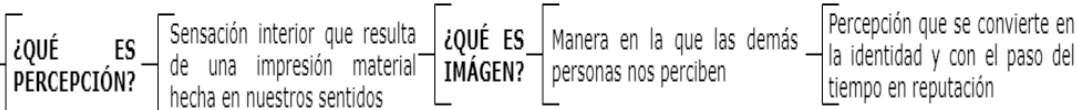
**ES...**



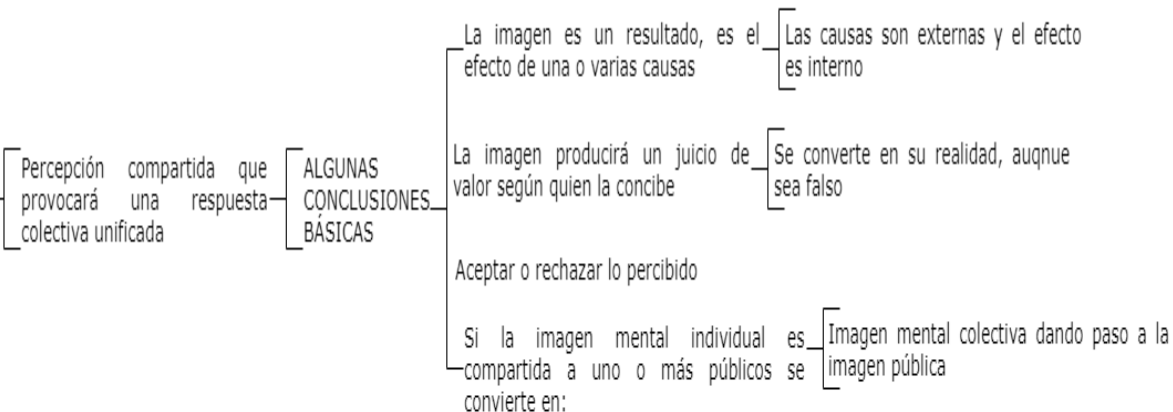
### TIPOS DE IMÁGENES MENTALES



### IMAGEN ES PERCEPCIÓN



### IMÁGEN PÚBLICA



Es un gesto de la vida cotidiana y profesional

señal de respeto y consideración hacia los demás

**UNIDAD 1**  
**"COMPONENTES**  
**DE LA IMAGEN"**

**1.4**  
**SALUDO**

**INCLUYE**

- oportunidad para agradar a clientes, colaboradores, compañeros entre otros
- Mantener limpias las manos y sin sudor
- Extender ampliamente la mano con:
  - pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos
- Deslizar la mano en la mano de la otra persona hasta que exista el contacto completo
  - Hasta que se toquen las uniones del pulgar con el índice
- Apretar sin lastimar, sacudiendo la mano un par de veces

**EVITAR SALUDAR COMO:**

- PESCADO MUERTO** — Saludo débil y aguado — Transmite falta de entusiasmo y energía
- TRUENA-HUESOS** — Intimidación, compensación por complejo de inferioridad
- PRINCESA** — Saludo solo con la punta de los dedos
- SÀNDWICH** — Sostener por mucho tiempo con las dos manos la mano del otro — Compasivo, Condescendiente, Sobreprotector
- BOMBA DE AGUA** — No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces — Falso

**1.8**  
**AUTOESTIMA**

Es el amor que tenemos por nosotros mismos

Percepción evaluativa de uno mismo

**"AES" DEL AUTOESTIMA**

- APRECIO** — Aprecio total de sí mismo, incluyendo aspectos negativos y positivos — Disfruta sin arrogancia
- ACEPTACIÓN** — Limitaciones, debilidades, errores y fracasos — Sin temor a sus defectos, no se hunde si pierde
- AFECTO** — Goza de actitud positiva, amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí mismo — En paz con el mismo
- ATENCIÓN** — Cuidado en sus necesidades reales, físicas, psíquicas, espirituales e intelectuales

**AUTOMENSAJES**

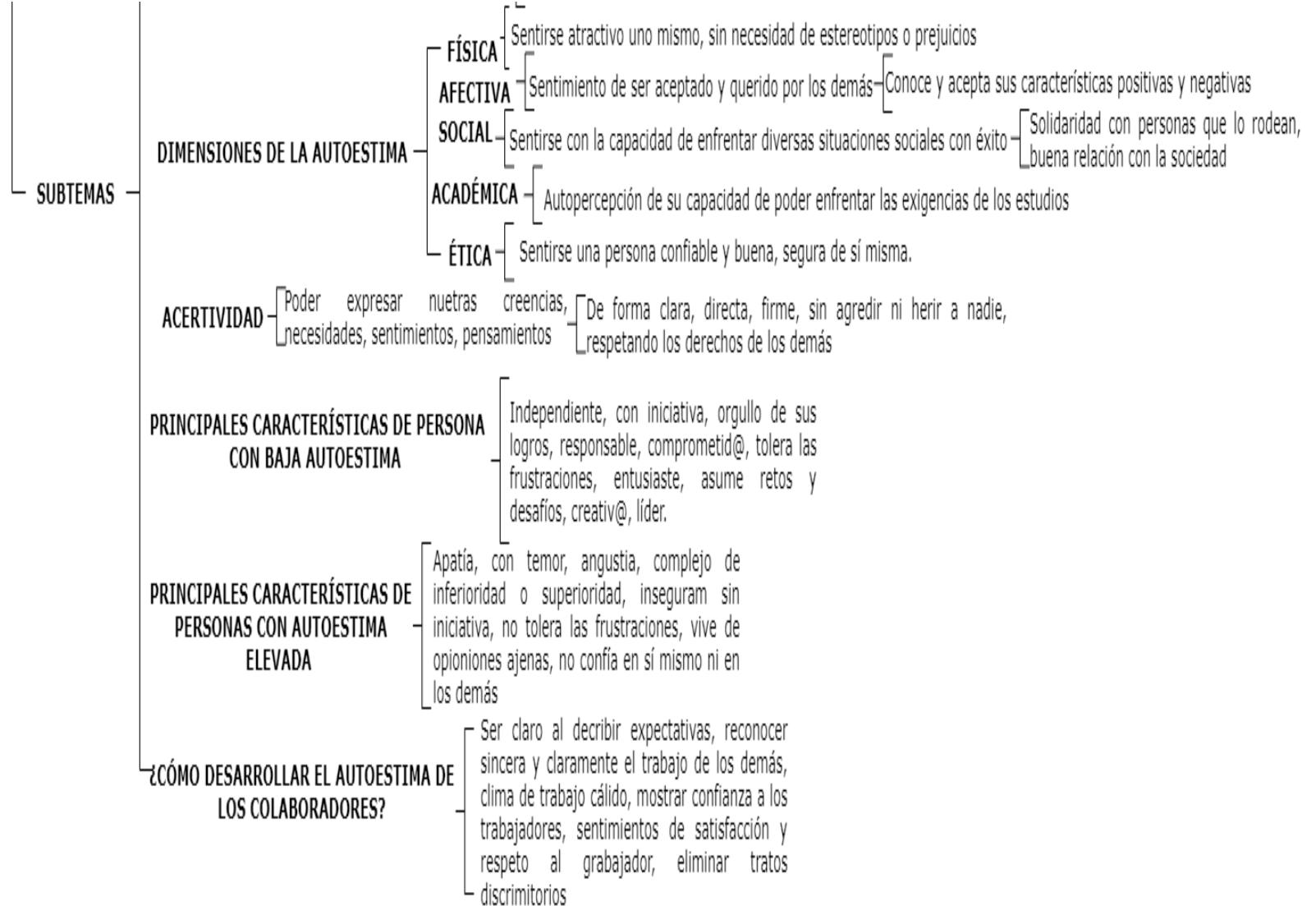
"voces interiores" — Verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos

**AUTOMENSAJES "yo"**

Automensajes que versan sobre nosotros mismos — Expresan nuestra autoaceptación

**APRENDER A DESARROLLAR "AUTOESTIMA"**

- AFIRMACIÓN PROPIA** — Aprecio, aceptación, afecto y atención que las demás personas nos brindan
- AFIRMACIÓN RECIBIDA** — Pensar positivamente y realista de nosotros mismos, ser conscientes de nuestros puntos fuertes y débiles — Comprendemos, perdonamos, no castigamos, defender nuestros derechos sin lastimar a los demás
- AFIRMACIÓN COMPARTIDA** — Se tiene a fortalecer y generar la autoestima de los demás



Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/535a0e5f228afe7acdaa2709f3e237e-LC-LEN801.pdf>