

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

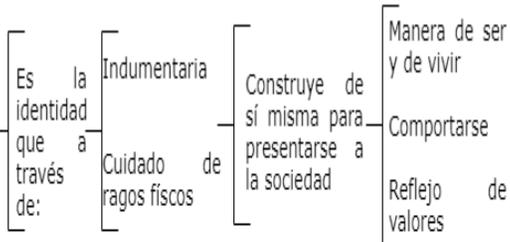
Grado: 8º

Grupo: “C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de marzo de 2021.

1.2 ¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

ES...



TIPOS DE IMÁGENES MENTALES

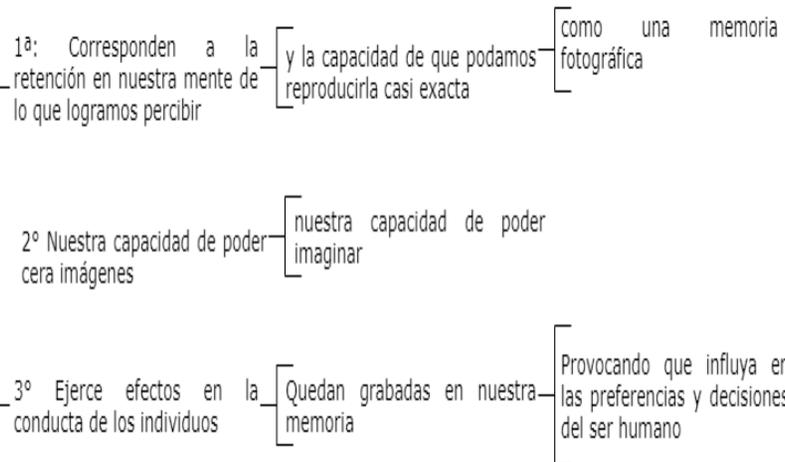
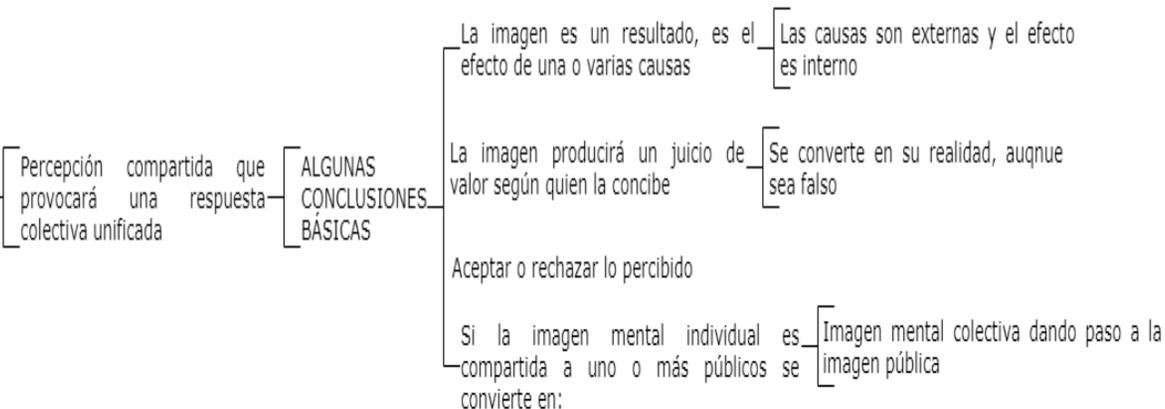


IMAGEN ES PERCEPCIÓN



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

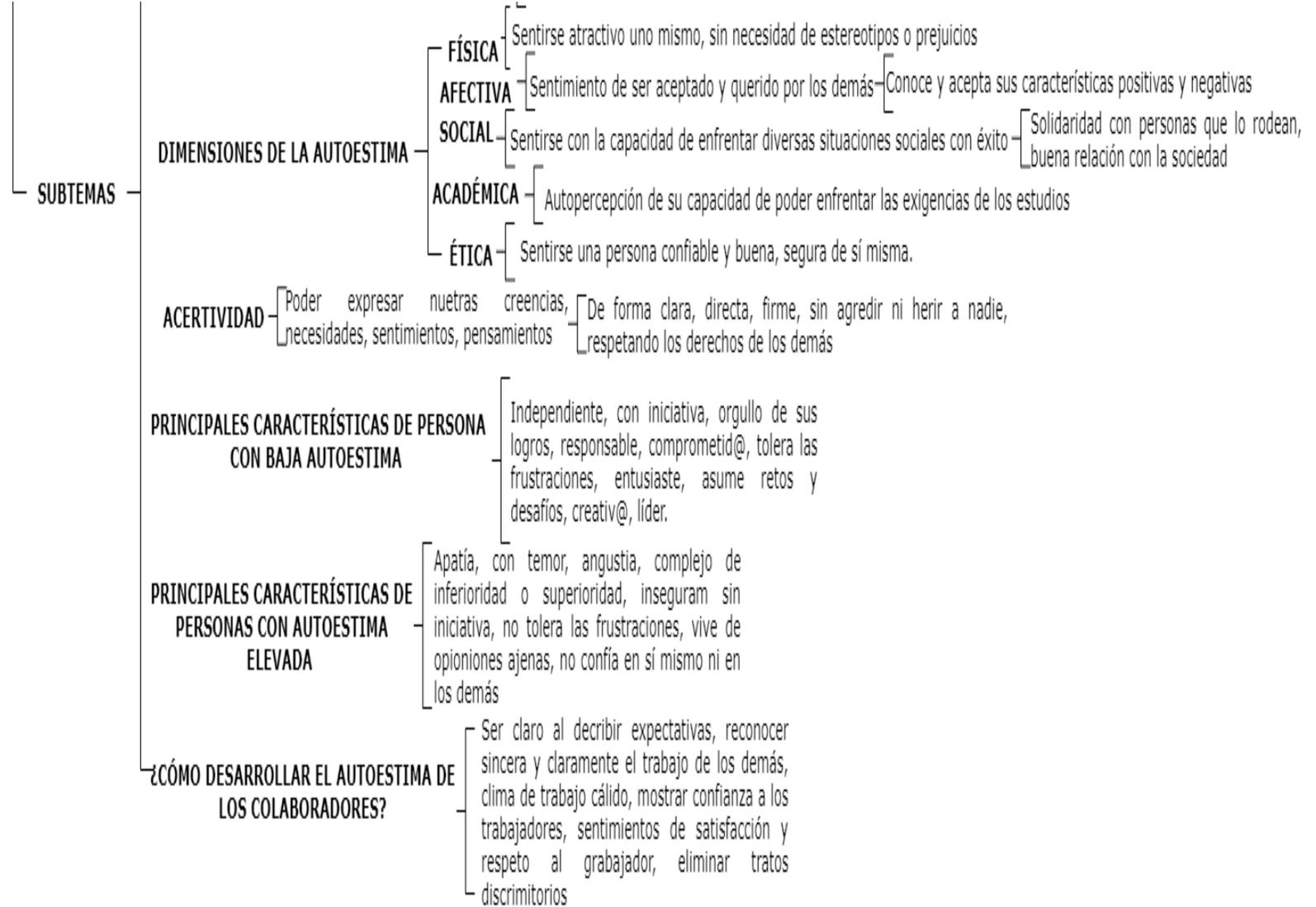
"voces interiores" — Verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos

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/535a0e5f228afe7acdcaa2709f3e237e-LC-LEN801.pdf>