

**NOMBRE DEL ALUMNA:** MARIA LUISA CRUZ DIAZ

**CARRERA:** LICENCIATURA EN DERECHO

**CUATRIMESTRE:** 8°

**MATERIA:** PROYECCION PROFESIONAL

**CATEDRATICO:** LIC: JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A 13 DE MARZO DEL 2021

COMPONENTES DE LA IMAGEN

• QUE ES LA IMAGEN PERSONAL

Es la construcción de una expresión externa capaz de reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir, y que acompañan la personalidad de uno y la manera de actuar.

• Tipos de imágenes mentales

- La retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo es decir, una especie de memoria visual o fotográfica
- Referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar
- Las que, una vez conformadas mediante el proceso psico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos

• Aspectos fundamentales imagen personal

Vestir elegantemente es una combinación de dos elementos: una vestimenta de calidad que cumpla ciertos requisitos estéticos y una actitud personal adecuada.

La autopercepción de nuestra imagen condiciona el estado de ánimo. De esta manera, la forma de vestir tiene un rol importante en nuestra conducta y en la actitud que tenemos en la vida.

• LOS ELEMENTOS DE LA IMAGEN PERSONAL

- Actitud: La actitud es el nivel más profundo de la imagen personal, es la base y la forma de actuar de una persona.
- Expresión: formas de expresión verbal lo más importante es el tono y la modulación, aunque no hay que dejar de lado la velocidad y la capacidad de dramatización. La no verbal se destaca los gestos, el movimiento, la sonrisa y la mirada. Y con la expresión visual recibimos información a través de los colores, volúmenes, espacios, formas o líneas. la escrita y la visual.
- La imagen externa: es todo aquello que se puede poner sobre el cuerpo de una persona y retirarlo con relativa facilidad: maquillaje, peinado o vestuario.

• CARACTERÍSTICAS

La importancia de la imagen personal, Su posicionamiento en la sociedad, Su personalidad, Su estilo de vida, Su edad y la aceptación que tenga de sí mismo, Su grado de exposición en la red, Sus complejos, La necesidad de complicidad social que requiere la persona, La seguridad que de sí misma tenga la persona, Autoconocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, Su gusto estético, Comportamiento y comunicación y la importancia que a éstos elementos le da la persona, El sentido del protocolo y la corrección que la persona posee, El lenguaje de los accesorios, su conocimiento y la explotación y uso de los mismos que la persona haga.

• La Percepción: es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

- UNA CORRECTA IMAGEN PROFESIONAL: Es una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga.

• EL SALUDO

Es la frase, expresión facial o forma de cortesía que permite romper el hielo entre dos personas para establecer un diálogo

- Sin hacer un saludo correcto resultaría imposible entablar una conversación para establecer relaciones sociales o bien, empresariales.
- Es una norma de convivencia básica y debería ser indispensable.

• Un cálido saludo: puede cambiar la percepción de las personas hacia ti o tus hijos. Es una forma de relacionarse con los demás y sobre todo, de conservar relaciones sanas y saludables con las personas de tu entorno

• EVOLUCION HASTA SU FORMA MODERNA EL SALUDO

- Conservar la mano limpia y libre de sudor. Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar
- 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, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

• CARACTERÍSTICAS DEL APRETÓN DE MANOS

- Básicamente son dos características fundamentales de este tipo de saludo: La brevedad y la firmeza
- LA FUERZA con la que se ejerce este saludo revela el estado de ánimo y forma de ser de quien saluda.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

[WWW.APUNTESDELAIMAGENDELAPERSONALIDAD.COM](http://WWW.APUNTESDELAIMAGENDELAPERSONALIDAD.COM)

• AUTOESTIMA

Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo

• TIPOS DE AUTOESTIMA

- Alta autoestima: se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.
- Baja autoestima: Las personas se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

• DIMENSIONES DEL AUTOESTIMA

- Dimensión afectiva: Engloba todo lo que tiene que ver con cómo se ve la persona, se ve a sí mismo y cómo define los rasgos de la personalidad
- Dimensión física: Es la valoración que hace la persona de todo lo que tiene que ver con su físico. Incluye todo lo relacionado con su aspecto y con sus destrezas físicas.
- Dimensión social: Hace referencia a si la persona si se siente querido por parte del resto de los demás y adultos con los que se relaciona. Incluye el sentimiento de pertenencia a un grupo social y lo habilidoso que se considere el menor para hacer frente a las diferentes demandas sociales del medio, como relacionarse

- Dimensión académica: Se basa en cómo se percibe la persona en el ámbito profesional, si se cree capaz de lograr sus metas lo que desde el centro escolar se le demanda. Si se considera buen o mal estudiante en relación con su capacidad cognitiva, si es capaz de superar los fracasos
- Dimensión familiar: es como se perciben la persona como parte de una familia y en las relaciones que se establecen dentro del núcleo familiar. Es fundamental que obtengan dentro de la familia para el desarrollo de su autoestima

• CARACTERISTICAS DE PERSONA CON EL AUTOESTIMA ELEVADA

- 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.

• CARACTERISTICAS DE PERSONA CON EL AUTOESTIMA BAJA

- 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.

• AUTOESTIMA Y VALORACION

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, la cual puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal.

- Una motivación positiva al enfrentarse a una determinada tarea, haciendo hincapié en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y por lo tanto, la autoestima