

NOMBRE DEL ALUMNA: SONIA LILI ALVAREZ LOPEZ

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

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 que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

TIPOS DE IMÁGENES MENTALES

- 1.-La retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.
- 2.-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.
- 3.- Proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

LA PERCEPCION

Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

LOS ELEMENTOS DE LA IMAGEN

- 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.

CARACTERISTICAS

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.

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

EVULUCION 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.

AUTOESTIMA

Es el amor que una persona tiene por si misma; para otros es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

LAS Aes DE LA AUTOESTIMA

- Aprecio** autentico de un mismo como ser humano, independiente de lo que pueda hacer o tener. Un aprecio incluye todo lo positivo.
- Aceptación** tolerante de nuestras limitaciones, debilidades errores y fracasos.
- Afecto**: actitud positiva amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.
- Atención**: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto psíquicas como física, intelectuales y espirituales.

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

- DIMENSION FISICA**: Hecho de sentirse atractivo físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos.
- DIMENSION AFECTIVA**: Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características.
- DIMENSION SOCIAL**: Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.
- DIMENSION ACADEMICA**: Es la auto percepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios.
- DIMENSION ETICA**: Sentirse buena persona y confiable. segura de su inteoridad personal.

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.