Nombre de la alumna: Angélica Figueroa García

Nombre del profesor: Javier Iván Godines

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Proyección profesional

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de enero del 2021.

Trial Mod
XMind:

Componentes de la imagen

¿Qué es la imagen personal?

- Una de las primeras impresiones que damos cuando nos conocen
- Es un proceso físico-psicológico de percepción
- Tres tipos de imágenes mentales
  - Memoria visual o fotográfica
  - La capacidad de imaginar
  - Conformadas mediante el proceso físico-psicológico
- La percepción
  - La sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos
- Imagen pública
  - La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo
  - Produce un juicio de valor en quien la concibe
    - Su opinión se convertirá en su realidad
  - El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido
  - Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transfmorma en una imagen mental colectiva

El saludo

- Es nuestra mejor tarjeta de presentación
- En la antigüedad el saludo era una señal de paz
  - Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga
- Ha evolucionado hasta su forma morderna que incluye
  - Conserver la mano limpia y libre de sudor
  - Extender amplliamente 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, sacudiendo la mano del otro
- Evitar saludar como
  - Pescado muerto
    - De manera débil y aguada
  - Truena-huesos
    - Que se puede traducir como un intento de intimidación
  - Princesa
    - Ofreciendo solamente la punta de los dedos
  - Sandwich
    - Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro

Trial Mode
XMind:ZE

Componentes de la imagen

Autoestima

- Es el amor que una persona tiene por sí misma
- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano
- 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
- Desarrollo de nuestra autoestima
  - Afirmación recibida: Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención de otras personas
  - Afirmación propia: Aprender a afirmarse uno mismo
    - Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
    - Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles
    - Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
    - Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
  - Afirmación compartida: La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona
- Dimensiones
  - Dimensión física: Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente
  - Dimensión afectiva: Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
  - Dimensión social: Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones
  - Dimensión académica: Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios
  - Dimensión ética: Se refiere a sentirse una persona buena y confiable
- Asertividad
  - Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa y firme
  - La capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás
  - Persona con elevada autoestima
    - Independiente, con iniciativa, espontánea.
    - Orgullosa de sus logros.
    - Responsable, comprometida.
    - Tolerante a las frustraciones.
  - Persona con baja autoestima
    - Apática, temerosa, angustiada.
    - Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
    - Insegura, sin iniciativa.
    - Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?
  - Ser claro al describir las expectativas que se espera
  - Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores
  - Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo
  - Mostrar confianza en los trabajadores
  - Propiciar sentimientos de satisfacción respecto a su nombre