miMind

- **PROYECCIÓN PROFESIONAL**
  - ¿Qué es imagen personal?
    - Es más que nada, un proeso físico-psicológico de percepción
    - Imágenes mentales
      - Retención de nuestra mente
        - Es más exacta, como una memoria fotográfica
      - Creación de imagen
        - Capacidad de crear imágenes con lo que se a percibido
          - Imaginación
      - Objeto del estudio
        - Cambian la conducta
    - Percepción
      - Es una impresión hecha por nuestros sentidos
      - Experiencias vividas
        - Recuerdos
      - Nuestra imagen es como nos perciben
    - Imagen pública
      - Captación de algo compartido
        - Provoca respuesta imediata
  - El saludo
    - Necesario para una buena presentación
    - Evolución
      - Conservar la mano limpia y libre de sudor
        - Para evitar un saludo desagradable
      - Extender la mano derecha
        - Pulgar arriba y el resto pegado
          - Saludo correcto
      - Deslizar la mano
        - Tener contacto completo
      - Apretar firmemente
        - Sacudir la mano de la otra persona
          - Moderadamente, sin lastimar
    - Evitar
      - Pescado muerto
        - Saludo sin energía
      - Truena - huesos
        - Saludo tosco, aprieta mucho la mano
          - Intimidación
      - Princesa
        - Saludo incompleto
          - Solo tocan los dedos
      - Sandwich
        - Saludo bastante humanitario
          - Benigno
      - Bomba de agua
        - Saludo forzado
          - Sacude mucho la mano

- **PROYECCIÓN PROFESIONAL**
  - Autoestima
    - Es el amor a uno mismo, sin menospreciar a los demás
    - AES
      - Aprecio
        - Lo bueno que vemos de nosotros
          - Logros
          - Habilidades
          - Capacidades
          - Cualidades
      - Aceptación
        - Lo que vemos mal de nosotros
          - Fracasos
          - Debilidades
          - Derrotas
          - Limitaciones
      - Afecto
        - Positivismo
          - Tener buena actitud
          - Ser amigable y cariñosa
          - Ser tolerante y comprensiva
      - Atención
        - Cuidar de nuestras necesidades
          - Físicas
          - Psicológicas
          - Espirituales
    - Voces interiores
      - Automensaje-yo
        - Son dirigidos únicamente para algo propio
        - Diferencia de los demás (externo)
    - Desarrollo
      - Afirmación recibida
        - Escuchar de otras personas
          - Que te aprecian
          - Que te quieren
          - Que vales mucho
          - Que eres una maravillosa persona
      - Afirmación propia
        - No depender de lo que digan los demás
          - Ser realistas y positivos
          - Expresarnos libremente
          - Estar dispuesto a perdonarse
          - Aprender de lo malo
            - Ni cometerlos otra vez
          - Cuidarnos
      - Afirmación compartida
        - Generosidad
          - Dar con sinceridad y aprecio sin esperar nada a cambio
            - Fortalecemos nuestra autoestima
          - No ser egoísta

- **PROYECCIÓN PROFESIONAL**
  - Autoestima
    - Dimensiones
      - Física
        - Aceptarnos físicamente
          - Amar nuestro cuerpo
          - Lucir nuestra belleza
          - Darnos nuestro tiempo
            - Para arreglarnos
            - Para ver por nuestra salud
      - Afectiva
        - Recibir de los demás
          - Aceptación
          - Respeto
          - Valoración
          - Amor
      - Social
        - Experimentar de la vida
          - Pertenecer
          - Socializar
          - Efrenar diversas situaciones
      - Académica
        - Capacidad
          - Enfrentar todo lo que se presenta
          - Lograr todo con éxito
          - Tener habilidades y conocimientos suficientes
      - Ética
        - Ser buena persona
          - Honesta
          - Confiable
          - Segura
    - Asertividad
      - Es el reconocer nuestro
        - Derechos
        - Expresiones
        - Capacidades
        - Necesidades
        - Aspiraciones

Universidad del Sureste

LAN 8vo. "A"

Javier Iván Godines

"Proyección Profesional"

Cuadro Sinóptico

Leslie Yazmín Moreno Alvarado

Comitán; Chiapas al 21 de Enero del 2021