

Sandra Guadalupe Ruiz Morales

PROYECCION PROFESIONAL

Cuadro sinóptico

Jorge Enrique Albores

8° cuatrimestre

ARQUITECTURA

Componentes de la imagen

Buena postura

A demás de mejorar la imagen, es importante en la salud a largo plazo

Postura dinámica

se refiere a cómo se sostiene al moverse

Postura estática

se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento

Culto al vestir

El estilo elegante no significa vestirse con ropa y accesorios caros, se refiere a ser dotado de gracia, nobleza y sencillez.

características

Son personas: Refinadas, educados, reflejan su estatus de manera discreta, provocan admiración, autoridad y respeto y tienen buen gusto

Pros y contras

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos, generan confianza y brindan prestigio, además de ser cultos y educados. Su mayor riesgo es verse como personas ostentosas

La autoestima

Es el amor que una persona tiene por sí misma, para otros la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la Autoestima

Aprecio

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener

Aceptación

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. No le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

afecto

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo

atención

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

fases

Afirmación recibida

recibir el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente

Afirmación propia

Se da al momento de crecer, cuando depende menos de la afirmación que viene de otros

Afirmación compartida

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de quienes lo rodean

Dimensiones de la Autoestima

Dimensión física

referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos

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 sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad,

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