



*Nombre del Alumno: Deleyma Clarisa López Mérida*

*Nombre del tema: componentes de la imagen*

*Nombre de la Materia: proyección profesional*

*Nombre de la Licenciatura: trabajo social*

*Cuatrimestre: 8*

**Componentes de la imagen.**

**-Físico.**

la forma de caminar : estamos comunicando un gran número de mensajes  
la postura: estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

**-¿Qué es la imagen personal?**

La percepción: la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros.  
\*Imagen pública: La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo

**-Buena imagen.**

\*una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.  
\*La forma de vestir  
\*habilidades de liderazgo y seguridad.

**-El saludo.**

\*El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación  
\* Conserve la mano limpia y libre de sudor, Extender ampliamente su mano derecha, Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completa, Apretar firmemente, pero sin lastimar

**-Buena postura**

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo  
1.- La postura dinámica: se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo  
2.- La postura estática: se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

**-Autoestima.**

la autoestima es el amor que una persona tiene por sí mismo  
\*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.