



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Juárez Marroquín Aneydi Ricarda

Nombre del tema: Imagen personal.

Parcial: Primero.

Nombre de la Materia: Proyección profesional.

Nombre del profesor: L.T.S. Guadalupe Lizeth Vázquez Recinos.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: Sexto.

1.2 imagen personal.

Concepto

Son los rasgos físicos, su forma de vestir, hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, educación.

Características

- ❖ Primera impresión
- ❖ Es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.
- ❖ El cómo actuamos.
- ❖ Lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.
- ❖ Nuestra personalidad.
- ❖ Buena presencia, ser y sentirnos agradable a la vista de los demás.

1.2.1 Tipos de imagen

Tipos de imagen

IMAGEN PRIVADA

Es aquella que se tiene en la intimidad de la casa

IMAGEN PÚBLICA O SOCIAL

Es la opinión que tienen un grupo de personas a cerca del comportamiento la conducta de alguien.

Elementos que componen la imagen

Imagen física física o corporal

Es la apariencia de presentación personal, con lo externo.

Imagen interna

Es todo con el interior de si mismo.

Imagen verbal

Enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía tener buena redacción.

Imagen no verbal

Postura corporal que se está adaptando, tener cuidado en los gestos, mirada, la expresión facial y el tono de voz.

1.2.3 Aspectos



- Aceptar es reconocer cuál es tu punto de partida para cambiar lo que puedes cambiar y vivir de la mejor forma posible lo que no puedes cambiar.
- Implica deshacerte de los juicios que te haces a ti mismo/a para tratarte con amabilidad y cariño.

El segundo paso es mejorar el AUTOCUIDADO. Para ello:

- Cuida las auto verbalizaciones, es decir, los comentarios que te haces a ti mismo/a.
- Obsérvate sin juzgarte.
- Cuida tu cuerpo como cuidarías de alguien que quieres