



Nombre de los alumnos: Kevin Alberto Aguilar Gálvez

**Nombre de la materia:
PROYECCION PROFESIONAL**

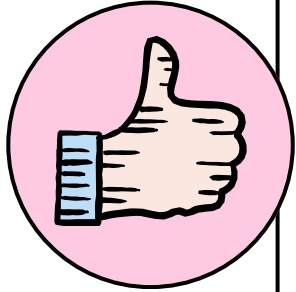
**Nombre del profesor:
HORTENSIA FLORES GUILLEN**

**Nombre de la licenciatura:
psicología**

Cuatrimestre: 8 cuatrimestre



IMAGEN PERSONAL

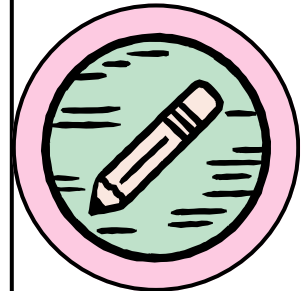


¿QUÉ ES LA IMAGEN PERSONAL?

La **imagen personal** es la **idea** que cada quien tiene sobre sí mismo, incluyendo el ámbito físico, mental, espiritual y sentimental que es responsable de darnos una **autoestima** determinada.

DEFINICION

La imagen personal incluye una serie de ámbitos que finalmente terminan definiéndonos como personas, nos caracterizan frente a los demás y nos hace únicos y diferentes a quienes nos rodean.



IMPACTO DE UNA AUTOPERCEPCIÓN PERSONAL

La imagen personal es un tema que va más allá de verse bien y bajo estándares socialmente aceptados como la delgadez, la belleza y muchos otros más. Una persona debe tener una imagen personal acorde a su realidad y justamente esa falta de coherencia entre quienes somos y quienes creemos ser, ha sido causa de **trastornos mentales**.

IMAGEN PERSONAL Y AUTOESTIMA

Cuando una persona es capaz de conocer todo sobre sí misma, aprende a valorarse, a poner límites y está dispuesta a no tolerar situaciones que no le generen comodidad.

Aquellos que dichosamente tienen una imagen personal acorde a su realidad, buscan protegerse, crecer emocional y espiritualmente y aprenden a defender sus ideales sin ofender a los demás.