PROPÓSITO:

Comprender que si tenemos una buena imagen personal, tomando como guía al padre celestial, obtendremos éxito en la vida en todos los aspectos.

MOTIVACIÓN:

Tener una buena imagen, implica amarse así mismo, auto valorarse y si quieres que te respeten y mostrar lo mejor de ti, tus mejores cartas de presentación serán tu imagen, tu actitud y tu sinceridad. Tú eres la única persona que puede lograr que todo salga perfecto. Sácate el mejor partido posible en estos sentidos y proyecta una imagen positiva. En la vida diaria, conseguir lo que quieres necesita de muchos esfuerzos, pero no lograrás nada si tú misma no crees lo suficiente en que lo puedes obtener.

EXPLICACIÓN:





- **IMAGEN** FÍSICA. ...
- **IMAGEN** VISUAL. ...
- **IMAGEN** PROFESIONAL. ...
- **IMAGEN** VERBAL. ...
- **IMAGEN** AMBIENTAL. ...
- **IMAGEN** AUDIOVISUAL.

EJERCICIOS:

Visualiza la imagen que te presenta tu maestra en la clase virtual y realiza en tu cuaderno su FODA PERSONAL

EVALUACIÓN:

- **1.** Lees los siguientes aspectos que son primordiales para tener una excelente imagen personal

y escribe si los cumples y si la respuesta es negativa menciona las causas y consecuencias.

1. El apretón de manos: Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.
2. Tu voz: Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o directora, no concuerda una forma de hablar dulce, aniñada o superficial. Tu actitud
3. No sobrevalores: Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.
   • Transmite lo positivo: No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás. Tu sinceridad Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segura:

   • Autoanalízate: La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

   • Sé honesto(a): Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

   • Sé optimista: Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarles solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.

   - **2.** Analizo cómo está mi auto-estima Si No

4. Tengo confianza en mí mismo ___ ___
5. Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien ___ ___
6. En mis actividades aporto nuevas ideas ___ ___
7. Soy responsable con mis obligaciones ___ ___
8. Cuando las cosas me salen bien me siento feliz ___ ___
9. Me doy ánimo para salir adelante ___ ___
10. Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa ___ ___
11. Colaboro con gusto en mi grado ___ ___
12. Ante las dificultades que se me presenten en mi vida
    • Trato de dialogar ___ ___
13. Me gusta tener amigos ___ ___
    • Me considero una persona alegre ___ ___
14. Soy entusiasta y tengo iniciativa ___ ___
15. Me siento apreciado por los demás ___ ___
16. Acepto críticas sin disgustarme ___ ___
17. Juzgo bien a los demás ___ ___
18. Tengo seguridad y confianza en mí mismo ___ ___
19. Conservo la tranquilidad en momento difíciles ___ ___
20. Trato bien a las personas ___ ___
21. Me considero una persona prudente ___ ___
22. Acepto con agrado los éxitos de los demás ___ ___

23. Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad ___ ___
    • Con mucha frecuencia digo que no soy capaz ___ ___
24. Me siento inseguro por actuar ___ ___
25. Se me dificulta tener amigos ___ ___
    • Vivo criticando a los demás ___ ___
    • Siento envidia cuando a alguien le va bien ___ ___
26. Soy una persona inconforme con lo que tengo ___ ___
27. Me cuesta mucho superar un fracaso ___ ___
28. Me siento inferior a los demás ___ ___
    • Con frecuencia vivo irrespetando a los demás ___ ___
29. Me gusta el nombre que me pusieron mis padres ___ ___
30. Soy agresivo e hiriente ___ ___
31. Me gusta mi cuerpo ___ ___
32. Deseo tener cosas que tienen los demás

    Pego una foto de cuerpo completo (preferiblemente) o recorto de una revista una imagen humana, la pego en el cuaderno y alrededor de ella escribo los aspectos positivos que voy a cambiar por los negativos contestados anteriormente Compromiso personal: los aspectos negativos de mi autoestima los analizo y escribo un plan para mejorar.

    _____
    _____ **BIBLIOGRAFÍA:**

https://www.entrepreneur.com/article/269156