
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**¿QUE ES LA IMAGEN
PERSONAL?**

Proyección que hacemos ante nosotros mismos y los demás de quienes somos, a qué nos dedicamos o la exaltación de algún aspecto de la personalidad.

IMAGEN NO SOLO ES

- 1- Un rostro bonito.
- 2- Un cuerpo espectacular.
- 3- Estar bien vestido.
- 4- Estar vestido siempre a la moda.
- 5- Consumir todo lo que el mercado ofrece.
- 6- Relacionarme con gente de cierta posición social.
- 7- 90-60-90

IMAGEN INCLUYE

- 1- Los rasgos físicos.
- 2- La mirada.
- 3- La sonrisa.
- 4- La postura.
- 5- La forma de caminar.
- 6- Los modales.
- 7- Los hábitos.

- Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve.

- Una mente prodigiosa con una apariencia descuidada o sucia, tampoco.

Nuestra imagen esta íntimamente relacionada con nuestra **IDENTIDAD**.

- Quienes somos.
- Donde nacimos.
- Que gustos tenemos.
- Como nos sentimos.

- *AUTOESTIMA.
- *COMPLEJOS.
- *PALABRAS DE OTROS.
- *IMAGEN DISTORCIONADA.
- *TRAUMAS.

EL LENGUAJE CORPORAL

- 1.- Palabras: el 7 % del mensaje.
- 2.- Tono de voz el 20 % a 30 %.
- 3.- El lenguaje corporal: 60 a 80 %

IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN REAL

La imagen ideal la formamos por recursos y habilidades que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida.

Si la imagen ideal es copiada, ficticia o inventada, no nos servirá de nada y traerá frustraciones.

Es más fácil cambiar lo que me pongo, que cambiar lo que pienso.