



¿Qué significa la palabra *Imagen*?

- ▶ Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra imagen viene del latín *imago*, quiere decir representación, figura, ícono.
- ▶ *Imagen* es la representación mental de algo o alguien.
- ▶ Se refiere a todos aquellos juicios, ideas, percepciones que tenemos sobre la apariencia visible de las personas y los objetos.
- ▶ A su vez, la palabra *Persona* etimológicamente deriva del latín “*personare*” y quiere decir “sonar a través de”, mientras que en griego “*proposon*” significa máscara, aludiendo a las que llevaban los actores en la antigua Grecia para representar determinados personajes.



Imagen.

- ▶ Una imagen es una construcción mental que cobra vida como resultado de una multiplicidad de estímulos. La imagen mental que nos hacemos acerca de todo lo que percibimos genera actitudes que influyen en las conductas.
- ▶ Todo aquello que nos llega por medio de nuestros sentidos genera algún tipo de información. La imagen es comunicación. Enviamos constantemente mensajes que son interpretados por las personas generando ideas que se transformarán más tarde en opiniones.



Imagen personal

Se define como el conjunto de recursos físicos, atributos y actitudes que proyectamos y que los demás reciben de nosotros.

- ▶ La Imagen personal constituye la huella individual de una persona que capta la mente de su interlocutor. Es percepción emocional y racional, transmitimos silenciosamente con nuestra presencia.



Tod@s tenemos una Imagen

La imagen personal es el fiel reflejo de nuestra individualidad.

► La personalidad se refleja a través de la imagen que proyectamos al exterior.

► Como las imágenes se perciben a través de los sentidos, la imagen personal posee un gran componente subjetivo, emocional.

► Implica una profunda conexión sensorial; observamos y vamos emitiendo juicios sobre la imagen que tienen los individuos, los objetos, las marcas y las organizaciones.



Por qué es tan importante la Imagen Personal?

- ▶ Porque nadie puede evitar proyectar una imagen. La gente se hará una imagen de ti, tanto si te ocupas de ella como si no lo haces.
- ▶ La vestimenta y gestualidad, la comunicación escrita y la comunicación no verbal arrojarán características de nuestra persona, aun cuando las palabras no estén presentes.
- ▶ El lenguaje corporal es tan importante como el lenguaje hablado pues a través de él nos comunicamos con el mundo.
- ▶ La imagen personal refleja cómo nos cuidamos, nuestra seguridad, las experiencias vividas, el nivel educativo que alcanzamos, nuestra cultura, nuestra capacidad profesional, nuestras intenciones y deseos y, por supuesto, nuestra autoestima.

Por qué es tan importante la Imagen Personal?

- ▶ Cuando nuestra imagen refleja con fidelidad lo que somos, logramos transmitir un mensaje coherente y auténtico.
- ▶ Trabajar en nuestra imagen personal implica que, siendo fieles a nosotr@s mismas, proyectemos al mundo nuestra mejor versión.
- ▶ Ama tu identidad. Solo así podrás mostrarte tal y como eres.



Imagen personal.

- ▶ La apariencia que construimos es nuestra principal tarjeta de presentación, nuestro primer contacto con el mundo exterior, sería algo así como nuestro prólogo, ya que narramos nuestra historia personal en torno al cuerpo.
- ▶ Las primeras impresiones cuentan, especialmente en la actualidad. Las personas, las marcas, los productos, los servicios, los lugares, son evaluados de un vistazo.
- ▶ Lo crucial de una primera impresión es que dejará una opinión duradera; por eso se dice que no hay una segunda oportunidad para causar una primera buena impresión.

Imagen personal.

- ▶ Somos vistos antes de ser escuchados, de tal manera que lo que decimos cuenta poco en comparación con toda la información que proyecta nuestro aspecto.
- ▶ No podemos proyectar una imagen neutral. Aunque permanezcamos en silencio nuestra imagen hablará de todos modos contando quiénes somos y qué hacemos.
- ▶ La imagen es el resultado del fondo y la forma. Si uno de los dos aspectos falla o falta, no cumpliremos con el objetivo de dejar una huella positiva.

La imagen personal se sustenta en cuatro pilares fundamentales:



La apariencia:

- ▶ conformada por la vestimenta, peinados y complementos.
- ▶ El vestir constituye todo un sistema de signos siendo fundamentalmente un sistema de comunicación no verbal.
- ▶ Los elementos que componen un atuendo: prendas, accesorios, peinados, maquillaje, tonalidades, texturas, están cargados de significados, de conceptos y los caracteriza más su valor simbólico que la función utilitaria que cumplen.
- ▶ Los zapatos, por ejemplo, son considerados símbolos de status.



El lenguaje gestual y la comunicación corporal.

- ▶ En la comunicación no verbal intervienen los gestos, los movimientos del cuerpo, las miradas, el tono de la voz. También incluye nuestro aspecto visual, la imagen estética que tenemos.



La comunicación verbal.

- ▶ El canal verbal se utiliza principalmente para proporcionar información mientras que el canal no verbal transmite toda una gama de emociones y estados de ánimo.



El comportamiento y la actitud.

- ▶ Cada comportamiento implica un acto de comunicación.
- ▶ Los elementos más importantes que componen la imagen personal no son tangibles, no se pueden tocar ni percibir de manera precisa, sino que se relacionan más con la actitud que emanamos y con las características que conforman nuestra singularidad, las cuales arrojarán como resultado un modo concreto de ser, sentir y actuar.
- ▶ La apariencia exterior resultará efímera si no se tiene como base un trabajo interior de autoconocimiento.
- ▶ Para construir una atractiva y saludable imagen personal no bastará con ocuparse solamente del aspecto externo.



Primer aspecto: La imagen interna: Autoestima

- ▶ ¿Cómo te ves?
- ▶ La autoestima es la capacidad que tenemos de valorarnos, aceptarnos y sentirnos satisfechas con nosotras mismas.
- ▶ Es un conjunto de creencias, valores y percepciones que tenemos sobre nuestra persona y las capacidades con las que contamos.
- ▶ Las creencias que provienen de nuestras experiencias de vida y de la valoración positiva que hacemos de nuestros recursos son fundamentales para poder desarrollarnos de manera saludable.
- ▶ Autoestima significa quererse, cuidarse, aceptarse, respetarse, comprenderse.
- ▶ La autoestima sana significa sentirse bien con una misma, emitir lo que se piensa, defender lo que se desea, independientemente de la mirada de los demás.

Primer aspecto: La imagen interna: Autoestima

- ▶ Aprendemos a valoramos sin que las opiniones ajenas nos hagan cambiar nuestros objetivos y nuestra sensación de satisfacción hacia nuestra persona.
- ▶ Una acertada autoevaluación incluye el conocimiento de nuestras fortalezas y también de nuestras debilidades.
- ▶ Una persona con una sana autoestima reconoce el valor que cada persona tiene por sí misma, más allá de la apariencia personal, las capacidades o incapacidades que posee, las virtudes o los defectos que tiene, los aciertos y también los errores que haya cometido en su trayectoria de vida.



Primer aspecto: La imagen interna: Autoestima

- ▶ La autoaceptación implica reconocer todas las partes de uno mismo como una forma particular de ser, sentir y actuar.
- ▶ Cuando frente a un desafío sentimos que podemos con él, florece nuestra fuerza interior y encontramos las herramientas para actuar con creatividad y entusiasmo.
- ▶ En primera instancia, tenemos que empezar por aceptarnos como esencialmente somos, luego encontraremos tiempo y opciones para mejorar nuestra imagen personal y potenciar los atributos naturales que tenemos.
- ▶ La autoestima es el pilar básico del bienestar personal, el cimiento de la confianza.



Primer aspecto: La imagen interna: Autoestima

- ▶ Comenzaremos con la aceptación de la forma que tiene nuestro cuerpo físico, y esta actitud irá transformando la manera en la que nos vemos. De esta manera, cuando empiezas a aceptarte tal como eres, el cambio personal se pone en marcha y comienza a funcionar.
- ▶ En lugar de desear modificar tu imagen inmediatamente, analiza primero quien eres, como eres y que es lo que específicamente quieres mejorar.
- ▶ La imagen personal refleja nuestras particularidades físicas y las características únicas de nuestra personalidad, transmitiendo además cómo te quieres y te cuidas.

Primer aspecto: La imagen interna: Autoestima

- ▶ La imagen no es estática sino dinámica, la vamos creando constantemente a medida que crecemos, maduramos y, junto con la actitud se pueden transformar continuamente.
- ▶ Mientras la moda es un juego creativo de volúmenes, colores y texturas sobre la superficie corporal, tu imagen personal revelará los tesoros de tu interioridad.
- ▶ Trabajar la autoestima es esencial para lograr una belleza integral y duradera.
- ▶ Trabajar al mismo tiempo sobre el desarrollo de la personalidad y el aspecto físico son detalles a tener en cuenta para la construcción de una Imagen personal que cautive.
- ▶ Sentirnos atractivas acrecienta la autoestima. No podemos querernos si no tenemos clara nuestra Identidad y nos sentimos a gusto con ella.

COMPONENTES DE LA IMAGEN.

- ▶ Considero que estos elementos son cuatro: actitud, expresión, imagen externa y aptitud. La imagen de una persona no será la correcta si uno de estos niveles falla.

Actitud.

- ▶ La actitud es el nivel más profundo de la imagen personal, la base en la que se sustenta la imagen personal. La actitud es la forma de actuar de una persona.
- ▶ Las actitudes se convierten en cualidades de nuestra personalidad y carácter. Se trata de la disposición que mostramos para afrontar las circunstancias de la vida.
- ▶ Una de las actitudes básicas de la persona es la **observación** y gracias a ella podemos ver y valorar el entorno físico y social en el que se desarrolla una actividad determinada. De la observación se sacan las conclusiones adecuadas para que el comportamiento del individuo sea comprendido y aceptado por el entorno.
- ▶ Otra actitud es la **discreción**, cualidad relacionada con la confidencialidad, confianza y fidelidad.
- ▶ Estas actitudes, junto al aprendizaje y generosidad, deben estar unidas por la **cordialidad**, es decir, la capacidad del ser humano para las relaciones sociales, en otras palabras, el respeto a los demás.

Expresión.

- ▶ Las distintas formas de expresión son la verbal, la no verbal, la escrita y la visual.
- ▶ En la expresión verbal lo más importante es el tono y la modulación, aunque no hay que dejar de lado la velocidad y la capacidad de dramatización.
- ▶ En la expresión no verbal se destacan los gestos, el movimiento, la sonrisa y la mirada. Y con la expresión visual recibimos información a través de los colores, volúmenes, espacios, formas o líneas.
- ▶ La suma de estas formas de expresión da como resultado la **elegancia**. Y si unimos las actitudes, indicadas líneas arriba, con estas formas de expresión, el resultado es una de las aptitudes de la imagen personal, el **saber estar**.

Imagen externa.

- ▶ La imagen externa es todo aquello que se puede poner sobre el cuerpo de una persona y retirarlo con relativa facilidad: maquillaje, peinado o vestuario.
- ▶ La suma de los elementos de la imagen externa da como resultado el **estilo** de una persona, que es la manera de entender la vida de un individuo y también tiene que ver con su personalidad y emociones.
- ▶ En este caso, si unimos las actitudes de la imagen personal con los elementos de la imagen externa, obtenemos otra de las aptitudes de la imagen personal, la **buena presencia**.
- ▶ En definitiva, la razón de ser, el sentido de la imagen personal es potenciar la imagen del individuo que a su vez potenciará sus cualidades personales.