



**Nombre de alumno:**

**Polidoro Montesinos Moguel.**

**Nombre del profesor:**

**Luis Miguel Sánchez Hernández.**

**Nombre del trabajo:**

**Componentes de la imagen y su impacto en las relaciones interpersonales.**

**Materia:**

**Proyección Profesional.**

**Grado:**

**8°**

**Grupo:**

**Medicina veterinaria y zootecnia**

# Componentes de la imagen y su repercusión en las relaciones interpersonales

La imagen es el concepto físico que cada individuo expresa ante la sociedad de forma independiente y auténtica, la imagen es una forma de comunicación física que elimina el lenguaje verbal para abrir paso a la interpretación física, cada una de las facetas que podemos retomar con nuestro propio cuerpo, comunican una reacción, emoción o pensamiento diferente, con el conocimiento adecuado, podemos saber más de una persona por como lo percibimos que por lo que nos dice, como anteriormente se mencionó, la base fundamental de la imagen y su impacto es la propia percepción, ya que cada individuo necesita aprender a interpretar las señales físicas básicas para poder darle un significado coherente.

Todos estos aspectos físicos que comunican nuestro estado sin siquiera expresar una palabra es denominado lenguaje corporal por lo que es necesario estudiar su impacto para tener claro como funciona y hacerlo trabajar a nuestro favor.

En el siguiente ensayo, analizaremos los distintos elementos que conforman la imagen personal, así como el impacto que tiene cada uno de ellos en la percepción que tienen los demás individuos con base a su lenguaje corporal.

La parte primordial de toda imagen personal es la postura corporal, dependiendo de la orientación de los hombros, la cabeza, pelvis y la espina dorsal, podemos comunicar prepotencia, ansiedad o preocupación así como podemos comunicar seguridad y fiabilidad, todo ello depende de la postura que adoptemos, esto afectará en el comienzo de cualquier conversación, independientemente de el permanecer de pie o sentado durante la interacción, la postura es un constante indicador del estado del individuo.

Podríamos preguntarnos ¿para qué nos sirve conocer y aplicar cada uno de estos rasgos de la imagen personal?, pues en esencia, conocer y aplicar todos estos rasgos afectará o beneficiará nuestra imagen pública, que en esencia es el resultado de la percepción que tiene la sociedad sobre nosotros, esto afectara de forma equivalente al transcurso del tiempo pues cada faceta aporta al desarrollo de la identidad percibida y finalmente con algo de tiempo, se ira formando una llamada reputación que es el concentrado de comportamientos en un lapso determinado de tiempo, situación que funcionará como referencia para futuras relaciones, es por ello que el hecho de conocer este tipo de comportamientos nos beneficia para poder controlarlos a nuestro favor y hacernos de una buena reputación.

El caso de la buena imagen, abarca diversos factores entre los que debe destacar la vestimenta, en la mayoría de los casos, no se presta suficiente atención a la forma en la que utilizamos y combinamos nuestras prendas, este simple acontecimiento puede afectar nuestra imagen ya que dependiendo del tipo de ropa que utilicemos y su color, podremos potencializar nuestra imagen o hundirla en el rechazo social. Es óptimo determinar que el tipo de vestimenta sea acorde a nuestro nivel profesional ya que existen casos en los que la vestimenta aparenta más de lo que se es y casos contrarios donde la vestimenta antagoniza el perfil profesional que se tiene, un punto anexo con

este tema es el de el aseo personal, el recorte de cabello y barba, la limpieza de la cara, cuestiones que aportan o antagonizan a la imagen personal, cuestiones primordialmente inculcadas en casa pero que es necesario reforzar y practicar de forma permanente ya que son determinantes para el primer contacto con la sociedad, se menciona que la imagen de una persona es creada en los primeros 3 segundos de interacción, con el pasar del tiempo sufren modificaciones pero la idea primordial perdura y rige las interacciones humanas, finalmente, el comportamiento, la actitud y la misma personalidad son parte de una buena imagen, considero que son una segunda parte de la formación de la imagen ya que estas impactan al momento de la interacción humana, enfatizando en el contexto donde se desarrolla, una postura inadecuada puede dar una pista de la identidad del individuo pero si el propio comportamiento lo demuestra, aunque no se quiera dar una mala impresión, esta se manifiesta y causa repercusiones en la imagen personal.

Es importante demostrar una postura correcta, una vestimenta adecuada, una impecable limpieza personal y una actitud positiva para poder conseguir lo que se propone, demostrar confianza y profesionalismo en nuestro desarrollo profesional, lo que a la larga beneficiará nuestro desempeño.

El saludo, es una parte importante de la interacción humana, en el cuál es necesario mantener una postura segura, formal y asertiva, es correcto indicar que un saludo correcto debe ser breve y con una intensidad media, si esta es baja, se podría percibir debilidad o desconfianza, mientras que una postura muy enérgica podría comunicar prepotencia o un complejo de superioridad.

Se conoce que el saludo es una parte fundamental en el inicio de la interacción social, por lo que es necesario realizarlo de forma correcta, así como conocer cuáles son los errores que hay que evitar a toda costa.

Las juntas de trabajo, son herramientas de gran importancia desarrolladas para la resolución de problemas que necesitan un consenso para llegar a un común acuerdo, es por ello que es necesario que estas estén bien organizadas y sean ocupadas con situaciones de vital importancia, se mencionan diversas fases en una junta, la preparación implica evaluar y definir el tema a tratar, así como planear la logística de la propia reunión, en la planeación será necesario evaluar la propia importancia de la realización de una junta, en caso de ser viable, se procedería y se comenzarían con los propios preparativos, El desarrollo de la junta tiene como objetivo, informar, resolver problemas, tomar decisiones o generar ideas, eso debe ser coordinada por un dirigente, habitualmente por el individuo con mayor rango en la sala o una persona comisionada para ello, y finalmente la aprobación de las minutas de la reunión, este procedimiento será realizado por el rango más alto presente de forma que se este de acuerdo con lo plasmado.

Las juntas pueden ser muy fructíferas, sobre todo si se encuentran bien organizadas tal y como se han descrito, pero es necesario reflexionar la necesidad de estas mismas derivado de que la realización de una de estas implica gastos logísticos, inversión de tiempo y debe sobrepasar de forma general el beneficio al costo de su elaboración, entre más grande sea una organización, mayor grado de dificultad implicará la realización de estas juntas. En lo personal, considero que es más efectiva la aplicación de alternativas de reunión por medio de plataformas digitales, lo que ayuda a disminuir los gastos logísticos que implica una reunión y ofrece el mismo nivel de efectividad en el desarrollo de las actividades habituales de una junta tradicional.

La buena postura, como el propio nombre nos indica, se trata de la formulación de una postura correcta, de forma que sea aceptada y comunique

una posición favorable para nosotros, pero no todo se trata de la buena presentación, sino que esto también tiene implicaciones en la salud, esto conlleva a necesitar darle importancia a este punto, por lo regular no es fácil corregir los malos hábitos por lo que esto puede representar un reto para nosotros, aún así, es necesario que conozcamos las medias correctas de corregir y practicar una buena postura.

Considero que la postura es una de las herramientas más claras y poderosas en lo que al lenguaje corporal respecta pues a pesar de ser una figura atómica, esta refleja parte de la autoestima del individuo.

EL culto al vestir hace referencia a la elegancia, como esta no esta relacionada con el precio o lo ostentoso de las prendas, sino con el buen gusto por la calidad, la durabilidad y por supuesto la correcta combinación de prendas para cada ocasión, hace una referencia hacia la eliminación del estigma de que más caro es mejor o la clase se rige por las modas actuales, considero que se es asertivo en el hecho de que las personas con clase no necesariamente son las más adineradas del mundo, claro que tampoco se encuentran con limitadas capacidades adquisitivas pues la calidad siempre cuesta. Aun así, todo lo relacionado con la elegancia se aprende con inteligencia y humildad, se trata de comportarse de forma coherente, asertiva y poco pretenciosa de forma que adopte una figura fiable, de autoridad y principalmente que demuestre seguridad.

El autoestima, es uno de los puntos más controversiales y a la vez, más delicados de abordar pues es necesario realizar una recopilación de factores que afectan nuestra propia percepción, estos factores son tanto intrínsecos como extrínsecos, de forma que toman parte de nuestros ideales y deforman nuestro juicio, el autoestima esta dividido en diversos sectores, la afectiva, la social, a física, la académica, la ética, entre otras, cada una modula el

comportamiento en estas situaciones, cada una regula las interacciones y afecta la toma de decisiones, si el autoestima no esta bien modulado, las decisiones no serán tomadas con coherencia y los resultado podrían ser malos.

Considero que conocer los componentes de la autoestima hace menos susceptible la deformación de alguno de estos conceptos, lo que nos ayudará a estar seguros de lo que somos, sentimos y queremos por lo que seremos personas más seguras y estables.

En conclusión, el conocer cada uno de estos conceptos y sus implicaciones es benéfico en el hecho de que cada interacción que se realiza, esta bien justificada, mantiene una correcta relación con la propia esencia y finalmente puede guiarnos para encontrar la correcta expresión de nuestra personalidad.

Cada aspecto propio puede no ser el más correcto, pero con las medidas adecuadas, se podrán adaptar o corregir según sea el caso.

Durante el desarrollo profesional existen aptitudes / rasgos de la imagen que afectan la percepción de quienes conforman el entorno que nos rodea, siendo colegas, subordinados, clientes o simplemente sociedad en general que percibe de nuestra imagen y comportamiento, aún así, la imagen influye de manera particular pues se dice que la primera impresión es la mas importante y habitualmente, se forma en los primeros 3 a 5 segundos de interacción por lo que es indispensable portar una buena imagen para poder captar de forma correcta el inicio de la interacción.

Para ello considero muy útil esta recopilación de temas sobre los componentes de la imagen pues es un tema un poco subdesarrollado en la educación familiar y aún menos en la escolaridad promedio por lo que en el

caso de profesionistas de nivel, necesitan este conocimiento para poder completar una imagen a la altura de sus capacidades.

La presentación es un punto crucial en la valoración del trabajo profesional por lo que se vestirá como se quiere ser tratado.

## **Bibliografía:**

Reseña basada en el capítulo I de la antología proporcionada por la institución, correspondiente a la materia de proyección profesional, correspondiente al plan de estudios desarrollado en el ciclo escolar 2021.