

**Nombre de alumno: MANUEL DE  
JESUS TEJEDA MENDEZ**

**Nombre del profesor: LIC. LUIS MIGUEL  
SÁNCHEZ HERNÁNDEZ**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: PROYECCION PROFECIONAL**

**Grado: 8VO Cuatrimestre.**

**Lic. En Medicina Veterinaria y  
Zootecnia.**

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## INTRODUCCIÓN

En la vida profesional la imagen que refleja una persona es muy importante ya que a través de ella se proyecta la seguridad, la formalidad y/o elegancia. Lo cual puede ser de mucha ventaja para diversas cosas, por ejemplo; para una entrevista de trabajo, para dirigir un trabajo, para liderar a un grupo, para impartir cursos o reuniones. Es importante presentar una buena imagen como profesionales para que los clientes se sientan atraídos, también es muy importante tener en cuenta, que la postura al estar parados o sentados y la forma correcta de caminar demuestran seguridad, pero esto es solo una parte de los componentes que se necesitan para lograr una buena imagen. A continuación se mencionarán los componentes de la imagen.

**Físico** En este apartado se afirma que una buena presencia física depende de dos factores los cuales son la forma de caminar y la postura. Se describe que la correcta alineación de los huesos del cuerpo humano como es la cabeza, espina dorsal y pelvis son una manera de comunicación no verbal y dará una buena impresión. De lo contrario, al no caminar correctamente nuestra impresión es negativa ante los ojos de las personas, mostrando inseguridad, tristezas, depresión, etc.

## DESARROLLO

¿Qué es la imagen personal?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

La imagen pública

Se define como una percepción, que al ser captada por una persona llega al cerebro y éste se encarga de reproducirla como una memoria visual o fotográfica.

Buena imagen

-La forma de vestir es un factor clave.

-No basta con ser profesional sino que hay que parecerlo.

-La vestimenta se ha vuelto un elemento fundamental para dar confianza, generar autoridad, liderazgo y poder.

Pero no solo se trata del cómo vestir ya que también influye la actitud de la persona pues se ha comprobado que una persona con habilidades y una buena presentación, logra atraer a sus colaboradores y, lo cual permitirá tener buenos resultados en cuanto a sus objetivos.

El saludo

El saludo debe de ir acompañado con una sonrisa en el rostro como muestra de sencillez y respeto hacia la persona o personas con las que se vaya a establecer un dialogo.

Hay que extender la mano, con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos, apretando firmemente sin ser brusco, sacudiendo la mano del otro únicamente un par de veces.

### Juntas de trabajo

Para hacer una junta se debe tener el objetivo de la reunión, preparar los temas que se van a plantear, hay que tener definido el lugar, la fecha y la hora exacta.

En los cuales se abarcan los siguientes temas

- Informar
- Resolver dudas
- Generar ideas
- Hacer propuestas

Existen varios tipos de juntas: las cuales son:

- Juntas informales: en esta la información fluye sin definir un centro de autoridad.
- Juntas formales: en esta el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.

### Buena postura

Tener una postura correcta es importante no solo para sentirse mejor, también es saludable para los músculos, las articulaciones, la circulación sanguínea y la mente.

Una buena postura proporciona la capacidad de mantener una posición dada ya sea dinámica o estática.

### Culto al vestir

Se refiere a que algunas personas sobrevaloran la ropa de marcas importantes y las consideran como sinónimo de saber vestir, la consideran como un símbolo de riqueza.

Otros por el contrario, consideran innecesario pagar más por una prenda de vestir por ser de marca cuando la mayoría de las veces, la calidad no es tan diferente..

### Autoestima

Ésta se refiere al concepto que se tiene de uno mismo, y con el auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Cuando la autoestima se eleva las personas se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

Y cuando la autoestima baja, las personas se sienten inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas..

## CONCLUSIÓN

En conclusión la imagen profesional no solo se trata de lucir bien si no que también involucra las acciones y el comportamiento del profesional.

La primera impresión es muy importante ya que esto da a entender a las personas el cómo somos y como nos comportamos, es por ello que tenemos que analizar el cómo vestimos, actuamos y nos comportamos.

Ya que como profesionistas nuestro lenguaje debe ser lo más apropiado posible y demostrar respeto ante las demás personas.

Esto abarca desde un saludo cordial hasta entablar una platica lo mas sana posible , sin hacer menos a la otra persona ni notarse sumisos ante estas personas .

Ya que como vimos la autoestima es un factor muy importante ya que esta denotara seguridad o inseguridad en nosotros y esto puede ser un parte aguas tanto para bien como para mal , así que no solo es vestir bien si no es estar bien al cien por ciento.

Ya que nosotros no podemos sentirnos temerosos de hablar sobre un tema o con un persona ya que eso denotara una gran falta de conocimiento que quizá nosotros conozcamos al cien por ciento ese tema pero la inseguridad que demostramos hace creer a la persona que desconocemos completamente del tema.

## BIBLIOGRAFÍA

-Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena-imagen.html>

-Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de: <https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-eleganteaprende-las-reglas-basicas/>