



**Nombre del alumno: JULIANA PEREZ
MENDEZ**

**Nombre del profesor: ALBERTO DE
JESUS LOPEZ**

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

PASIÓN POR EDUCAR

Licenciatura: Psicología

COMPONENTES DE LA IMAGEN

En este ensayo hablare sobre los componentes de la imagen y sobre las acciones estratégicas para establecer la imagen personal, para empezar definiré que es imagen, la imagen es la figura, representación, semejanza y apariencia de una cosa, aunque la palabra imagen puede definirse de muchas maneras.

El componente físico de la imagen es lo primero que se percibe y depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura. La imagen personal es la construcción de una expresión externa capaz de reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir y que acompañan la personalidad de uno y la manera de actuar. Si una persona tiene una buena apariencia física y se viste de manera elegante, en principio está ofreciendo una buena imagen personal. Sin embargo, si esa misma persona lleva el pelo grasiento o incumple las reglas básicas de la higiene, está transmitiendo una imagen muy negativa de sí mismo. La imagen personal es aquello que cada uno crea, ya sea de forma consciente o inconsciente, para presentarse ante la sociedad. La mayoría busca mostrar lo mejor de sí mismo, exhibir una imagen personal impecable que vaya de acuerdo con su personalidad y con la idea que cada uno quiere proyectar. Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor, es una parte importante de su salud a largo plazo, el mantener el cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudar a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud. El saludo junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación, el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye, conservar la mano limpia y libre de sudor, apretar firmemente pero sin lastimar, entre otros.

Algunas de las acciones estratégicas para establecer la imagen personal pueden ser, la comunicación no verbal es un proceso de comunicación mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios es decir sin palabra al contrario que la comunicación verbal. Algunos de los recursos que utiliza son los gestos, lenguaje corporal, postura, expresión facial, contacto visual. La imagen corporal es la percepción, el conocimiento y el sentir de cada persona respecto a su

propio cuerpo, es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo. La cara es una nuestra tarjeta de presentación más importante, conocer sus medidas, proporción, forma nos da la ventaja de tomar mejores decisiones acerca del largo del cabello, de la forma que debemos maquillarnos, entre otras cosas.

Otras de las acciones es el discurso este es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas, el discurso expresa las decisiones y ejecuciones del hablante en el mundo. Las competencias son aquellas habilidades, capacidades y conocimientos que una persona tiene para cumplir eficientemente determinada tarea, no solo incluyen aptitudes teóricas, sino también definen el pensamiento, el carácter, los valores y el buen manejo de las situaciones problemáticas. Podemos decir que las competencias personales o profesionales son la sumatoria de los conocimientos, actitudes, valores y habilidades para desarrollar mejor sus actividades. Son la sumatoria integral del ser humano para vivir su vida, son las herramientas que le permitirán alcanzar sus metas y sueños.

Por último, la expresión escrita consiste en exponer, por medio de signos convencionales y de forma ordenada, cualquier pensamiento o idea, lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros si nos expresamos mal, si no ponemos intención en nuestras palabras, no sólo podemos dar lugar a malentendidos sino incluso ocasionar graves consecuencias para nuestras empresas y también para nuestra imagen personal y profesional.

Para concluir, en el mundo actual es importante tener una imagen que proyecte seguridad ya que la imagen que los demás se formen de nosotros a partir de la primera impresión es la que mayormente permanece y nos abre o cierra puertas hacia nuevas oportunidades.