



**Nombre del alumno: Luis Ángel
Mendoza Chable**

**Nombre del profesor: Alberto López
Muñoz**

Materia: proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: la imagen

Licenciatura: Psicología

La imagen

Introducción

La imagen es un término muy importante dentro de la proyección profesional, es un tema que no solo se trata de la forma de vestir, caminar o hablar, sino que abarca diversos componentes y formas de reflejar una buena imagen, es por ello que el presente ensayo correspondientes a la unidad 1 y 2 de la materia de “proyección profesional” pretende dar a conocer los diversos componentes que estructuran o abarca el término “imagen” proporcionando de manera sintetizada los conceptos de cada terminología. Así mismo, se dará a conocer cómo el autor Víctor Gordo define el termino imagen, en su libro “EL PODER DE LA IMAGEN”.

Componentes de la imagen

Según la antología de la materia “proyección profesional” proporcionada por la universidad del sureste(UDS), la imagen integra diversos componentes, estos son:

Físico

plantea que una buena presencia física depende de dos factores; la forma de caminar y la postura, ya que a través de ello se comunica un gran número de mensajes. Los mensajes que se pueden transmitir según la forma de caminar son; mensajes de lentitud, pereza, despreocupación, angustia preocupación, etc.

Un dato interesante planteado dentro de este componente es lo que dice Jane Wilger, presidenta del despacho “Wilger Image Development” que dice; - “he encontrado que la gente no confiará en ti si no puede verte las manos cuando hablas... así que asegúrate de siempre tenerlas visibles, estando parado o sentado”.

imagen personal

este término citado en la antología de la materia de “proyección profesional” está totalmente relacionado con el libro “el poder de la imagen”, donde se expone que cualquier criterio de imagen personal, involucra un proceso físico-psicológico de percepción, el cual se canaliza primeramente al sistema nervioso central, posteriormente pasa al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola a un efecto semejante a la experiencia o vivencia, la cual se convierte en una imagen mental de lo percibido.

Por otra parte, ambas fuentes de información consideran que existen tres tipos de imágenes mentales:

- **La primera** corresponde a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de producirlo de manera más o menos exacta.
- **La segunda** se refiere a la capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.
- **La tercera** corresponde al objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

Además de todo lo anterior, consideran que la percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”, lo que puede interpretarse como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Otro aspecto importante que menciona el autor Víctor Gordo es la “imagen pública”, donde expone que “una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada”.

Por consiguiente, Víctor Gordo, expone que el estímulo es un incitamiento para obrar o funcionar, lo cual influye en la percepción para crear una imagen mental. Así mismo, plantea tres grupos de estímulos que pueden crear una imagen mental: los estímulos verbales, los no verbales y los mixtos.

Por otra parte, habla sobre la ecuación de la imagen, donde plantea que “la imagen es percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación”.

Buena imagen

Como siguiente punto, la antología hace mención de una “**buena imagen**” donde se plantea que se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover, la confianza, el liderazgo y el poder.

Por otra parte, hay algo muy importante que me llamo la atención, y es que, en la antología se plantea según la psicóloga Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching, -hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad. Además, expone que “Son los

pensamientos estratégicos, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal”.

Así mismo, cabe mencionar que este subtema abarca puntos muy importantes e interesantes para poder lograr una buena imagen, puntos como:

- Reglas para causar una buena impresión
- Colores en los atuendos según las estaciones
- Como lograr la personalidad de éxito

El saludo

Se plantea que el saludo junto con el contacto visual y la sonrisa, son la mejor tarjeta de presentación, además se menciona que, en la antigüedad, el saludo era una señal de paz, algo que a través del tiempo ha ido evolucionando, es por ello que en este apartado se plantea que es importante hacer un buen saludo, es decir; de manera correcta, evitando saludar de una manera débil o muy brusca, ya que el saludo también refleja o transmite inseguridad, falsedad, falta de entusiasmo o cualquier otra manifestación.

Juntas de trabajo

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficiencia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados, es necesario saber, que, para hacer una junta de trabajo, es importante seguir una serie de pasos o procesos, para que de esta manera la junta o reunión sea un éxito. Así mismo, es necesario tener claro y realizar los siguientes puntos para la realización, preparación y evaluación de las juntas:

- Objetivos de la junta
- El tipo de junta a realizar
- La convocatoria a la junta
- El orden del día
- El lugar de la junta y
- El líder de la junta

Buena postura

Según la antología, la postura es como mantiene o sostiene su cuerpo la persona. Se hace mención que existen dos tipos de postura: la postura dinámica y la postura estática. Por otra parte, algo muy interesante que se menciona en la antología, es que, la postura o la “mala postura” puede afectar la salud de la persona, por lo que en este mismo apartado (buena postura) se plantea como se puede mejorar la postura en general, cuando uno está parado y cuando está sentado.

Culto al vestir

En este apartado se habla principalmente de la “elegancia”, que según la Real Academia Española la palabra elegante es un adjetivo que significa “dotado de gracia, nobleza y sencillez”, es por ello que al referirse a una persona es entendida como: “que tiene buen gusto y distinción para vestir”. Por otra parte, se hace mención que las personas elegantes proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, discreta.

Autoestima

Como último subtema de la unidad 1, habla de la autoestima, que es el amor que una persona tiene por sí misma, así mismo, la autoestima es la afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Por último y para ser más breve, la unidad 2 de la antología (proyección profesional), habla sobre las estrategias para establecer la imagen personal, la cual, consta de la imagen física, que es la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivo como consecuencia de su apariencia o lenguaje corporal. Así mismo, esta unidad plantea la comunicación no verbal, que abarca puntos importantes como; los ademanes, los gestos, el contacto visual y la conducta táctil. También abarca la imagen corporal, que según Moller y Hegedahl integra la voz, el habla, la expresión facial, el contacto visual y los movimientos corporales. Así mismo esta unidad abarca subtemas como: el discurso, las competencias personales, las competencias profesionales, la oralidad y la expresión escrita, las cuales tienen un propósito y cumplen una serie de puntos importantes para la mejora de la imagen personal.

Conclusión

Como conclusión de todo lo anterior, puedo decir que la “imagen” es un término muy importante, principalmente en el ámbito laboral, es por ello que considero que es muy importante conocer cada factor que determina el término imagen, así como conocer los componentes que abarca la terminología antes mencionada, por último cabe mencionar que la lectura es muy interesante, ya que descubres cosas importantes que ayuda a la persona a cambiar o conocer perspectivas que quizás ignorábamos.