



**UNIVERSIDAD DEL SUERESTE**

**MEDICINA VETERINARIA**

**OCTAVO CUATRIMESTRE**

**PROYECCION PROFESIONAL**

**FECHA 7 DE ENERO 2021**

**GABRIEL COUTIÑO MENDOZA**

## LOS COMPONENTES DE LA IMAGEN, TEMAS: FISICO Y ¿QUE ES IMAGEN PERSONAL?.

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. Se trata de comenzar conociendo cómo está conformado nuestro mundo interno para luego ocuparnos de cuidar, embellecer y potenciar nuestro aspecto exterior, si queremos sentir una mayor confianza en nosotras mismas, primero tenemos que conocernos y aprender a valorarnos, *Imagen personal* por lo tanto 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. La imagen personal es el fiel reflejo de nuestra individualidad, la personalidad se refleja a través de la imagen que proyectamos al exterior.

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, 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.

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.

- 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.