



**Nombre de alumnos:** Yobani Velázquez Pérez

**Nombre del profesor:** Lic. Likza Hally Roblero Muños

**Nombre del trabajo:** Ensayo (componentes y acciones estratégicas para establecer la imagen personal)

**Materia:** proyecto profesional

**Grado:** 8vo cuatrimestre

**Grupo:** A

Frontera Comalapa, Chiapas; a 23 de enero de 2021

# ***Introducción***

La importancia que tiene desarrollar la autoconciencia de nuestra propia identidad profesional y personal es que podemos comprender el contexto social de una forma más eficaz, lo cual es de ayuda para reflexionar y actuar de una manera positiva, proyectando lo mejor de nosotros, como vernos mejor a nosotros mismos, tener un autoestima elevado, comunicarnos de manera clara y correcta, hacer las cosas con seguridad y precisión con el fin de destacar nuestras virtudes y habilidades en cualquier contexto laboral y social, a lo largo de nuestra vida personal y profesional. Con el objetivo de beneficiarnos a nosotros mismos, así como a los demás involucrados, dando como resultado el éxito profesional, sin dejar a un lado aspectos como, la imagen personal, buena postura y el culto de vestir, que se caracteriza por determinar el contexto en que te encuentres, por lo general estos pueden variar dependiendo, el lugar y la cultura. Por eso es importante determinar conceptos como: el físico, imagen personal, buena imagen, saludo, buena postura, culto de vestir, autoestima, comunicación, competencias personales y competencias profesionales que son aspectos muy importantes que se relacionan con nuestra vida personal y profesional, por lo tanto, es importante saber la relación que tiene, así como la importancia y el impacto que genera.

## ***Componentes y acciones estratégicas para la imagen personal***

### ***Físico***

Uno de los principales componentes de la imagen es el físico, este se caracteriza por la forma de caminar y la postura, es uno de los determinantes de una buena presencia física. Yo diría que es la que está más marcado por la sociedad y la más exigida por lo que día a día es lo primero que mostramos y por lo tanto es parte de lo que nos caracteriza y el responsable de los estereotipos marcados por las personas. Eso quiero decir que con solo el hecho de caminar transmitimos mensajes, ya sea positivos o negativos dependiendo el estado de ánimo, contexto entre muchos aspectos más. Un claro ejemplo sería, cuando una persona camina con la cabeza agachada y lenta, emite mensajes negativos como, tristeza, enojo o preocupación, en cambio cuando alguien camina apresurado con la cabeza para todos lados emite mensajes de preocupación e impaciencia, por eso la forma ideal de caminar sería, una velocidad normal, cabeza firme, sonrisa, con el fin de transmitir mensajes positivos a las personas. Otro error sería caminar con la cara levantada y el mentón levantado ya que podríamos emitir mensajes de superioridad, por eso

debemos de tomar en cuenta que al realizar acciones podemos controlar las transmisiones de sentimientos.

### ***Imagen personal y percepción***

***“La Imagen personal es el reflejo de nosotros mismos. La imagen personal eres tú. Y tu imagen habla por ti”***

la imagen personal es el resultado de las acciones que nosotros hacemos, es decir las acciones que ábamos determinara la percepción que los demás tengan de nosotros, por lo tanto, la imagen personal somos nosotros, es lo que aemos y lo que mostramos, tomando en cuenta que a partir de nuestra imagen personal las personas nos van a empezar a etiquetar, sea bueno o malo. Y a partir de eso depende la percepción de lo que dejamos ver a la sociedad.

### ***Imagen pública.***

***“La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente. El efecto producido dependerá de la coherencia de las causas. ” (El poder de la imagen pública, Víctor Gordo, pág. 37).***

En otras palabras, la imagen es la percepción lo cual por las acciones se convierte en nuestra misma identidad, por lo tanto, según el autor **Víctor Gordo** señala que **“con el tiempo se convierte en tu reputación”** es decir se convierte en la opinión de las personas sobre nosotros. La relación que se tiene con nuestro desarrollo como profesional se convierte en algo sumamente importante por lo que las personas van a opinar si tienes una buena imagen según tus actos ya que determinara si ellos acuden a ti o no, hablando de cualquier carrera como profesional.

Por eso muy importante tener una buena imagen ante las personas, tener buena imagen no es andar a la moda, si no satisfacer las demandas que el cliente o persona perciba de ti de acuerdo a lo que ofreces, es decir tienes que ofrecer, seguridad, confianza y conocimiento para que tengan buena percepción de ti, por lo general para tener una buena imagen debemos cuidar aspectos muy importantes que van de la mano, como lo es, la manera en como vestimos, sentirse seguro de uno mismo en todo momento y cuidar comunicaciones no verbales que pueden transmitir mensajes negativos, ya que por lo regular las personas estigmatizamos a otras en la primera vez que las vemos o establecemos comunicación.

### ***El saludo***

Otro de los componentes de nuestra imagen es el saludo, ya que es una forma de presentación que tenemos las personas cuando nos encontramos una con otra o ya sea por respeto, dependiendo de la cultura en donde estemos, a lo que vamos es que cuando saludamos la mayor parte del tiempo lo aemos por contacto físico, ya

sea con un estrechón en la mano que es lo más común o por un beso en la mejía, lo importante de esto es cuidar tener un mal saludo lo que entra en cuenta saludar con las manos mojadas, sudorosas y machadas que dará un mal aspecto a la persona con la cual tenemos contacto físico, por eso es importante cuidar esos tipos de detalles ya sea limpiándonos las manos antes de saludar. La forma del saludo también juega un papel importante, por la que se puede transmitir sentimientos negativos. debemos evitar saludar de las siguientes maneras: pescado muerto, trueno huesos, princesa, sándwich y bomba de agua, que por lo general estos tipos de saludos darán un aspecto malo ante las personas.

### ***Buena postura***

Una buena postura es la forma correcta quedemos tener al caminar, sentar o cualquier posición de cuerpo manteniendo el cuerpo en la posición correcta, esto es muy importante por lo que puede ayudarnos a evitar dolores y lesiones o cualquier otro problema de salud. Al no tener una buena postura puede ser perjudicial para nuestra salud ya que puede causar dolores en el cuello, hombros y espalda, también puede disminuir la flexibilidad, afectar las articulaciones, el equilibrio y aumentar el riesgo de caerse. Podemos evitar esos tipos de problemas evitando tener una mala postura, y practicar las posturas correctas como, mantenerse activo, mantener un peso saludable, usar ropa cómoda como lo son los zapatos, procurar cambiar la postura cuando estamos sentados, estirar músculos y no cruzar piernas, relajar hombros, entre otras, con el fin de tener una buena salud física y evitar lesiones que pueden ser perjudiciales a largo plazo.

### ***Culto de vestir***

Es vestirse de manera elegante y correcta, aunque para muchos la manera elegante es vestirse con ropa de marca o de alto precio, algo que es incorrecto ya que la elegancia no lo define la posición económica si no los valores que tiene en la forma de comportarse, en la forma de expresarse y la forma en que se dirige a otras personas. La elegancia de una persona está en el buen gusto y la distinción que tiene para vestirse, por lo que al tener educación pueden provocar admiración, autoridad y respeto. Generando a si confianza por parte de las personas a si a tu persona.

### ***Autoestima***

***“es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. (antología, pag.32)”***

En otras palabras, la autoestima es la opinión que tenemos acerca de nosotros mismos, esa opinión se deriva de la aceptación que nos tenemos. Cuando una persona no tiene una autoestima alto puede llegar a lastimarse considerablemente solo por el simple hecho de no aceptarse como es, entonces cuando tenemos amor a si nosotros mismos evitamos esos tipos de acciones. Disfrutar todo lo positivo que tenemos, es tener una buena autoestima, claro a partir de eso también puede depender el éxito profesional ya que podemos fortalecer nuestras habilidades, talentos, cualidades corporales y mentales, lo que puede ser de ayuda para tener

una buena imagen, ya que al aceptar nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos podemos buscar otras oportunidades y mejores logros.

### ***Comunicación no verbal***

***“Comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirve para ganar seguridad en nosotros mismos, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente.”***

Este tipo de comunicación se da mediante códigos como lo son: los ademanes, los gestos, el contacto visual, entre otras. Por lo cual se transmiten mensajes inconscientemente. Como antes mencionado debemos de tener cuidado al emplear la conducta no verbal ya que puede transmitir un mensaje negativo sin darnos cuenta, que es de desagrado para las personas, esto puede pasar con tan solo una mira, algún movimiento que puede incomodar a la otra persona.

## ***Conclusión***

Es importante tomar en cuenta todos estos conceptos, por lo que nos ayudan a tener una buena imagen, y será de gran utilidad para la vida personal y profesional, todo esto será realizando cosas positivas y correctas con el fin de corresponder a las demandas de la sociedad.

## ***Citas y referencias***

<https://www.consolvilar.com/que-es-la-imagen-personal/>

[https://www.academia.edu/20066935/El poder de la imagen publica Victor Go](https://www.academia.edu/20066935/El_poder_de_la_imagen_publica_Victor_Go)