



**Nombre de alumnos:** Mejía González Miriam

**Nombre del profesor:** Likza Hally Roblero Muñoz

**Nombre del trabajo:** Imagen personal

**Materia:** Proyección profesional

**Grado:** 8°

**Grupo:** "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de enero de 2021.

El mundo contemporáneo ha sido muy exigente con todos los hombres y mujeres que luchan por el trabajo de sus sueños, debido al alto número de personas aspirantes al mismo deseo y la baja cantidad de lugares disponibles. También, a causa de lo anterior han cambiado los criterios necesarios para la obtención del empleo soñado, ahora no sólo se necesita estar preparado o tener gran experiencia porque además es muy necesario contar con una buena imagen que proyecte confianza y pueda ganarse a las personas.

Debido a la gran importancia de la buena imagen es muy necesario conocer los elementos que la componen como también las acciones estratégicas para establecer la imagen personal y así tener las ventajas competitivas que impulsen la posibilidad de lograr las metas establecidas.

## **Componentes De La Imagen**

A continuación leeremos los componentes de la imagen que son elementos que integran la figura de todos los hombres que nos ayudan y permiten conocer o crear un conocimiento previo de las diversas personas como también nos auxilian en lograr abrir puertas de un buen empleo. Nuestra imagen personal se comienza a desarrollar desde el primer años de edad y con ella podemos decir en qué estado de ánimo nos encontramos. La importancia de la imagen personal es de alta relevancia para la vida laboral ya que en ocasiones el puesto que ejerzamos puede exigirnos estar frente a un grupo donde tenemos que liderar de la mejor manera, convencer, guiar, motivar. La comunicación no verbal y verbal va desde los gestos, miradas, vestuario postura, acciones, forma de caminar, manera de expresarse o contralar un discurso. Cada punto del tema es muy importante para nuestro día, a día.

### ***Presencia Física***

El físico es toda parte del cuerpo que se puede ver a simple vista, incluyendo la postura como también la manera en que se camina y son estas dos la que determinan una buena presencia física. Con cada movimiento corporal que se haga se expresan numerosos mensajes, desde cómo nos sentimos hasta dar a conocer las verdaderas intenciones, por ejemplo: Si la manera de caminar es inclinando el cuerpo considerablemente hacia al frente, dejándose conducir evidentemente por la cabeza, con la pisada a un ritmo acelerado por la postura, lo que transmite (por su imagen) sería prisa, angustia, preocupación y desesperación.

## ***¿Qué es la Imagen Personal?***

La imagen personal se puede definir como lo que perciben los demás de nosotros como nuestra forma de vestir o gestos que expresemos y que reflejan las emociones como también la personalidad. Como afirma Martin (2020): “La imagen personal se transmite con la expresión del cuerpo, la voz, el rostro la indumentaria a través de líneas, formas volúmenes, colores y tejidos o texturas. Con nuestra Imagen Externa comunicamos, y lo hacemos a través de los códigos”.

La imagen personal involucra un proceso físico-psicológico de percepción<sup>1</sup> visual. Este proceso incluye tres tipos de imágenes mentales por los cuales la capta de acuerdo - con Jean Paul Sastre:

“Las de retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo más o menos exacta: Memoria Visual; Las que crean imágenes, se refiere a la capacidad de la mente de reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir; la capacidad de imaginar: Memoria Imaginaria; Las que una vez conformadas, producen efectos en la conducta del individuo, imágenes que una vez quedadas en la memoria influyen en las preferencias y por lo tanto en las decisiones: Memoria Electiva.” (1963)

## ***Buena Imagen***

Nuestro tiempo exige una gran gama de virtudes, currículo y especialidades a los trabajadores y emprendedores, por lo que la rivalidad entre estos es altamente competitivo, Esto genera que cada uno deba darle preferencia en manifestar una buena imagen y actitud para así crear una ventaja competitiva. “una imagen vale más que mil palabras” (Directorio de comunicación ICE, 2012)

El diccionario de la Lengua Española define a un profesional como: “Dicho de una persona que ejerce su profesión con capacidad y aplicación relevantes” pero en estos tiempos de mucha competencia ya no se requiere de hacer solamente bien el trabajo sino de tener una buena imagen que persuada en el cliente y decida inclinarse a este. “Una buena imagen profesional, ayuda a crear y ganar un lugar en la mente de los clientes, o sea “a posicionarse” (Magallan, 2006). Existen una gran variedad de factores que influyen a estimular una aceptación del público como; vestimenta, gestos, ademanes y expresiones corporales.

---

<sup>1</sup> Percepción: captar algo por uno de los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas. (Real Academia de la Lengua Española, 2021)

## ***El saludo***

El saludo es el acto comunicacional de primera impresión que ha evolucionado conforme al entorno, hoy en día un buen saludo debe de cumplir con ciertas características: conservar las manos limpias y libre de sudor; extender ampliamente las manos con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos; deslizar la mano dentro del otro hasta que produzca el contacto completo; apretar firmemente pero sin lastimar, sacudir la mano del otro no más de un par de veces. (Gordoa, 2007, pág. 145).

## ***Juntas de trabajo***

Las juntas son reuniones de personas donde se efectúa la comunicación que motiva la operatividad en la toma de decisiones con el fin de potenciar al alcance de los objetivos y alcanzar los mejores resultados. Debido a su importancia y su habitual presencia en la vida cotidiana es necesario conocer las etapas que debe tener toda junta con el fin de hacerlas productivas y eficaces, es importante que se cumplan; preparación, desarrollo, evaluación. Como afirma Franco (2004):

“Los objetivos de las juntas de forma general es ser informativas, educativas, resolver algún problema, tomar decisiones, generar ideas, decidir sobre una propuesta. Una gran parte de la eficacia y productividad del equipo de trabajo se obtiene a partir de la efectividad con que se desarrollan estas reuniones.”

## ***Buena postura***

La postura para la Real Academia de la Lengua Española (2021) española significa: “Manera en que está colocado el cuerpo o una parte del cuerpo de una persona. En otras palabras se refiere a la forma en que se mantiene el cuerpo. Existen diferentes estudios que comprueban que una buena postura ayuda a largo plazo a mantener una excelente salud muscular y ósea. Como también una mala postura puede ocasionar muchos problemas de salud como afirma el Doctor en medicina Rodríguez (2018) “además del dolor, las lesiones de la mala postura producen en el ser humano alteraciones psicológicas al encontrarse afligido en no poder realizar actividades comunes de la vida diaria”. La buena postura influye en el campo laboral, de la manera en la cual vaya a impactar, también puede promover confianza, seguridad, etc. recordemos que la primera impresión es la más importante.

### ***Culto al Vestir***

En la antigüedad la vestimenta solamente era utilizada para cubrirse del frío y protegerse la piel de otros organismos, ahora estas herramienta para satisfacer dichas necesidades ha cambiado con el pasar del tiempo, la ropa es utilizada para “satisfacer la necesidad de distinguirse, la tendencia a la diferenciación, a cambiar y destacarse” (Simmel, 2014).

El vestir elegante va mucho más allá de solo usar ropa exclusiva, accesorios caros, una cosa es tener solvencia económica y otra es pertenecer al estilo elegante. Una buena higiene, peinados auténticos, limpieza, saber vestir con diferentes prendas, colores y texturas, accesorios bonitos y con significados son piensas importantes para tener un buen estilo y vestir elegante.

### **Acciones Estratégicas para Establecer la Imagen Personal**

Los periodos del tiempo no determinaron que cualquier ser humano haya sido capaz de entender muchas cosas a cerca de los de más con tan solo ver como se presentan frente a él, sentir empatía con solo la primera impresión. Sin necesidad de estudiar sobre el lenguaje corporal el hombre puede sentir o conocer sobre el ánimo de otra persona, ahora con el estudio detenido sobre el tema podemos adentrarnos en la forma de pensar de alguien más que se adquieren a través de distintos factores.

### ***La comunicación no verbal***

Es la que se da por medio de ademanes, gestos , las manos, posturas, miradas, el tono de voz, velocidad al hablar, etc. Generalmente estas acciones que conforman la comunicación no verbal no se pueden controlar y por esto debemos tener la precaución ya que si en un discurso frente a un público hacemos un gesto de disgusto la gente puede darse cuenta y será tomado como desanimo. “El origen de los actos no verbales puede ser fisiológico, esto es, que las impone el sistema nervioso o ser fruto de nuestro entorno” (Caleméo, 2015)

Los gestos de nuestra cara (como ningún otra parte del cuerpo) aunque parezca independiente a lo que decimos esta puede influir mucho ya que está fuertemente relacionada; Contacto visual, es la fuente de comunicación que más influye en nuestra conducta ya que es la conexión más notoria de un lugar externo al cuerpo; y la conducta táctil que es la unión de comunicación que pasa a través de las relaciones amorosas, de

amistad o por pura cordialidad, claro teniendo en cuenta las reglas de las etiquetas cultural.

### **Imagen corporal**

Este lenguaje inicia desde la creación del feto dentro del vientre materno. Ya comenzando en la infancia poco antes de que pueda hablar, los niños forman un lenguaje corporal donde se expresa la palabra. Según autores como Moller y Hegedahi se puede determinar la estrecha relación que existe entre el lenguaje corporal y la interpretación automática que se genera al ser percibido. El lenguaje corporal tiene su origen no solo en la fisiología sino también en la cultura, geografía, tradiciones, genero, religión, características humanas. Es lo que la sociedad puede percibir de uno, nuestra imagen personal debe de ir acompañado de una buena postura y una cuidadosa vestimenta (no vulgar).

### ***Discurso***

Según el diccionario etimológico, discurso viene del latín *discursus* y significa “serie de palabras que con coherencia lógica y gramatical con la que se expresa lo que se siente o se piensa”, En la expresión oral se traza la estampa de nuestra personalidad y se desenvuelve la conducta del contenido porque continuamente se forma una específica relación entre los receptores.

El discurso debe de contener características esenciales; un mensaje, una intención comunicativa, contexto, visión, etc. También debe de considerarse tener a la mano la información como a quién va dirigido, qué temas abordará y quiénes están tras el discurso.

La oralidad es un elemento primordial a la hora de llevar a cabo un discurso oral, es el punto de mayor influencia, ya que si no está bien estructurado nuestro discurso pasará a ser reprochado y visto de poca relevancia. Este elemento de la oralidad es el que más exigencia se le debe dar a su estudio, según (ECISA, 2005) “ debe ser breve, consiso, no abusar de los datos ni usar información excesiva, desarrollar argumentos, contener ejemplos, un buen ritmo, plantear el problema, explicar su propia posición y hacer al final uuna recapitulación.

## **Conclusiones**

Los temas ya vistos nos ayudan a tener todos los elementos necesarios para proyectar una buena impresión en el trabajo que ejerzamos o en el entorno que nos rodea, todo esto va a depender de la buena praxis y tener en cuenta la cultura, religion, educacion, ubicación geografica, etc. Que influyen en lo que se concibe como una buena imagen. Si queremos convencer a un grupo de personas tenemos que ser buenos oradores para dar un discurso que influya a los oyentes , que es punto clave en el éxito. Tener una buena postura conformada con un buen estilo, esto nos ayudara a tener una buanas relaciones como también reacciones positivas en el grupo. Si tenemos a acargo un conjunto de personas debemos de cuidar nuestro fisico, manera de vestir, expresion verbal y no verbal.

## Bibliografía

- Caleméo, E. (2015). *La comunicación no verbal*. Obtenido de Calaméo:  
<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448175743.pdf>
- Directorio de comunicación ICE. (2012). *grupo ICE*. Obtenido de El valor de la imagen:  
<https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/61920525-4d76-4790-a8b7-59f1ffffbf28/31.pdf?MOD=AJPERES&CVID=I1Ew2-Z>
- Franco, C. (2004). *CONDUCCIÓN DE REUNIONES PARA LA OPERACIÓN EFICAZ DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO*. Cali, Colombia: Estudios Gerenciales.
- Gordoa, V. (2007). *El poder de la imagen pública*. MÉXICO, DF: DEBOLSILLO.
- Magallan, D. J. (2006). *IMAGEN PROFESIONAL: HAY QUE SER BUEN PROFESIONAL Y ADEMÁS, HAY QUE PARECERLO*. Obtenido de SITIO ARGENTINO DE PRODUCCIÓN ANIMAL: [http://www.produccion-animal.com.ar/comunicaciones/46-imagen\\_profesional.pdf](http://www.produccion-animal.com.ar/comunicaciones/46-imagen_profesional.pdf)
- Martin, R. (2020). *¿Cómo transmitir una excelente imagen profesional al buscar trabajo? Estrategias de imagen profesional dentro de la empresa*. Obtenido de Universidad de la Rioja: [https://www.unirioja.es/facultades\\_escuelas/fce/jueves%20de%20la%20facultad/coferenciaimagen.pdf](https://www.unirioja.es/facultades_escuelas/fce/jueves%20de%20la%20facultad/coferenciaimagen.pdf)
- Nieves, O. A. (Noviembre de 2010). *El Poder de la Imagen Pública*. Obtenido de Universidad Autónoma de Nayarit: [http://www.uacya.uan.edu.mx/docs/Ponencias\\_Codeca/Codeca%20XIV%20Lic%20Orlando.pdf](http://www.uacya.uan.edu.mx/docs/Ponencias_Codeca/Codeca%20XIV%20Lic%20Orlando.pdf)
- Real Academia de la Lengua Española. (2021). *Percibir*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/percibir>
- Real Academia de la Lengua Española. (2021). *Postura*. Obtenido de Real Academia de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/postura>
- Rodríguez, R. R. (2018). *Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud?* Obtenido de Scielo : <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n3/rme260318.pdf>
- Simmel. (2014). *La filosofía de la moda*. Madrid: Casimiro.