



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL**

**ACTIVIDAD: REPORTE DE LECTURA**

**DOCENTE: JUAN JESUS AGUSTIN GUZMAN**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**8° CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 13 DE FEBRERO DEL 2022**

## **IMAGEN PERSONAL**

Hablar de imagen es hablar de un tema que nos compete a todos, dado que siempre vamos a tener una imagen que cuidar: mi imagen personal, profesional o la imagen de la empresa que representamos. Pero proyectar esa imagen que todos queremos tener no es cosa fácil ya que depende de muchos aspectos que deben ser tomados en cuenta para lograr el equilibrio y conseguir nuestro objetivo. Lo interesante de este tema es que la imagen es modificable, la podemos cambiar o transformar y así sacar un mayor provecho de ella. Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros. La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, por lo que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal. Por eso, cuando se habla de imagen personal no se debe referir únicamente al traje que vestimos sino a algo más amplio; podemos decir que es un estilo de vida, la forma de ser y actuar y en consecuencia, cada persona tiene la suya propia. El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior. Cuando nos presentamos ante los demás, antes de haber pronunciado una palabra ya estamos transmitiendo datos e ideas, aún sin quererlo. Nuestra personalidad se proyecta a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Mantener hoy en día nuestra imagen demanda cuidados extremos, pues en una sociedad donde cada individuo tiene en su bolsillo una grabadora de voz, que a la vez es cámara de fotografía y de video, cualquier actuación fuera de tono puede ser registrada y subida en segundos a las redes sociales, arruinando para siempre una imagen y reputación construidas a lo largo de los años. Vivimos tiempos descomplicados en los que cada cual establece su propio estilo de vestir, muchas

veces alejado de lo que manda el protocolo y la etiqueta; personajes públicos, del mundo empresarial y especialmente del artístico, asisten a toda clase de actos y eventos, ataviados de las más variadas maneras, reforzando o deteriorando la imagen personal que cada cual ha querido mostrar.

Como conclusión de lo expuesto, se puede inferir que la construcción de una imagen profesional equilibrada y armónica, resulta de la sumatoria de aspectos exteriores, y una personalidad educada, expansiva y naturalmente cordial, construida sólidamente en valores y virtudes morales.