

Universidad del Sureste
Medicina Veterinaria y Zootecnia

**Proyección
profesional**

DOCENTE : Jessica Alejandra Cortez

ASIGNATURA : Proyección profesional

ALUMNO : Mónica Nicole Renaud Ley

CUATRIMESTRE : Octavo cuatrimestre

02 de febrero del 2022

Estrategias para establecer la imagen personal.

06/02/22

La palabra imagen, se asocia por lo general a lo visual. Imagen no solo es: un rostro bonito, un cuerpo espectacular, estar bien vestido, estar vestido siempre a la moda, consumir todo lo que el mercado ofrece, relacionarse con gente de cierta posición.

La imagen incluye: los rasgos físicos, la mirada, la sonrisa, la postura, la forma de caminar, los modales, los hábitos.

La imagen personal es una forma de comunicar a los demás quienes somos. Es un conjunto de elementos, que involucran la vestimenta y el cuidado personal; es la manera en la que te presentas ante los demás e incluso ante ti misma. Y, por supuesto, tiene que ver con tu comportamiento - manera de hablar, de escribir, de moverte, etc. - Pero, a su vez, la forma de vestir y el cuidado personal tienen un fuerte efecto sobre lo que transmites a los demás. El 93% de la comunicación que emitimos todos los días la decimos sin palabras, por medio de la comunicación no verbal y nuestro cuerpo. Tan sólo el 7% de nuestro impacto corresponde a las palabras que decimos.

La imagen personal es una forma de comunicación mucho más "ruidosa" que las palabras. Es difícil que alguien acepte lo que otra persona dice, si primero no acepta lo que ve. Las sociedades modernas son meramente visuales: El 88% de nuestras decisiones las hacemos a través de los ojos.

A grandes rasgos, la imagen que proyectas es producto de elementos externos que moldean estructuras internas.

Aquellos elementos externos son un conjunto de "factores ambientales" que van determinando tu personalidad. Todo influye: desde el lugar donde creciste, tu familia, donde estudiaste, cuántos años, los gustos, hábitos, amigos, profesión, etc.

La estructura interna de la imagen se forma desde el auto concepto y el reconocimiento de saber para qué soy bueno.

La imagen tiene 3 grandes pilares:

- La actitud, que es tu forma de pensar. Esa actitud personal hace la diferencia entre el fracaso y el éxito. Cuando tus pensamientos son positivos y te ejercitas en ello, se vuelven un hábito y tendrás una actitud más poderosa. La buena actitud ayuda a lograr negociaciones exitosas.

- La comunicación. El 93% de la comunicación de todo ser humano está determinada por sus mensajes no verbales, por lo que la vestimenta habla a los demás sin palabras todo el tiempo. Y el lenguaje corporal es determinante al momento de comunicar.

- La vestimenta. El color y estilo de nuestra ropa es probablemente el más poderoso y de inmediato impacto. La ropa no solo nos cubre el cuerpo y protege, es una declaración visual sobre nosotros porque define quienes somos y puede imponer nuestra confianza cuando sabemos que nos vemos bien.

Clases de la expresión corporal.

- a) expresión facial
- b) gestos
- c) postura corporal y movimiento
- d) movimiento

Instrumentos que deben apoyarse entre sí:

- Apariencia exterior
- La voz, el tono y su modulación
- Los gestos
- La indumentaria

Elementos de la comunicación no verbal:

- Expresiones
- Gestos
- Apariencia
- Posturas



→ Apariencia

→ Lenguaje no verbal

→ Vestimenta

→ Postura

→ Físico