



## ENSAYO

*Nombre del Alumno: Janeth López Gómez*

*Nombre del tema: Acciones estratégicas para establecer la imagen personal*

*Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo.*

*Pichucalco Chiapas a 01 de Febrero del 2022*

## INTRODUCCIÒN

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 no se puede imponer solo es efectiva cuando es comprendida y asumida, tenemos que conocer las cualidades que transmitimos para potenciarlas o neutralizarlas. 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, pero proyectar esa imagen que todos queremos tener no es cosa fácil ya que entran en juego muchos aspectos que deben ser tomados en cuenta para lograr el equilibrio y conseguir nuestro objetivo, y es por ello que lo interesante de este tema es que la imagen es modificable, la podemos cambiar o transformar y así sacar un mayor provecho de ella.

Al hablar de imagen personal, nuestra mente imagina a hombres y mujeres espectaculares, con mucho glamour, cuerpos esbeltos, atractivos, pero si no poseemos esas cualidades físicas nuestra imagen personal debe verse afectada, por supuesto que no, las personas son más que un aspecto físico, poseen también valores excepcionales y una mente maravillosa, lo que hace que realmente seamos seres únicos, si tenemos un aspecto físico impecable con una mente vacía, no sirve de nada o al contrario, una mente prodigiosa con un cuerpo descuidado o sucio tampoco. 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.

Johan Wolfgang Goethe nos dice:

“El comportamiento es un espejo que cada uno muestra en su imagen” p. 19 (Imagen personal).

La imagen es lo primero que se ve de nosotros, por lo tanto, hay que cuidarla, la moda y la personalidad son aspectos sumamente importantes a la hora de proyectarnos, cuidar nuestro cuerpo, cabello, tener buen gusto en el vestir, entre otros, son aspectos que nos permiten mejorar nuestra imagen. Para que una persona logre mantener una buena imagen tanto en lo personal como profesional, se tiene que trabajar algunos aspectos que, sin duda alguna, nos ayudarán a mantener un buen equilibrio, como es la vestimenta, lenguaje, y el espacio en que nos desarrollamos, nuestro lenguaje corporal, así como nuestro conocimiento social y anudado a esto la confianza absoluta y mejora de las características antes mencionadas para una absoluta tranquilidad y seguridad y poder potenciar nuestra imagen. La mejor imagen es aquella que refleja fielmente nuestra persona y se proyecta combinando lo que hacemos con lo que decimos.

Jean Paul Satre dice:

“Una imagen es un acto y no cosa”

El ser humano ha utilizado su imagen como un vehículo de comunicación y seducción, pero quizás hoy más que nunca utilizamos nuestro aspecto para atraer y convencer, al mismo tiempo, una buena imagen puede proporcionarnos una estabilidad emocional y psicológica que nos ayudara a sentirnos bien con nosotros mismos. Con la importancia que en los últimos tiempos ha adquirido la imagen personal es fundamental el tomar conciencia de conceptos tan utilizados como el atractivo, la elegancia, la moda o la singularización, así como la influencia de dichas valoraciones en el desarrollo de la personalidad y el carácter, procurando presentar una imagen atractiva. La renovación de la imagen es aconsejable realizarla de manera progresiva, sin cambios bruscos que puedan dificultar la propia identificación de manera que nos pueda incomodar no sentirnos tal como creemos que somos, es decir una falsa interpretación de nuestra personalidad.

Ser asertivo es una de las cualidades más importantes de saber transmitir personal y profesionalmente en los distintos ambientes profesionales trabajar en grupo, establecer lazos interpersonales y comunicar en distintos tipos de audiencia, toda habilidad requiere conocimientos, práctica y aptitud. La imagen personal es de gran importancia ya que es lo primero que los demás ven de nosotros, cuando una persona se presenta ante otras, antes de pronunciar palabra alguna, ya está transmitiendo un concepto de sí misma, aún sin darse cuenta, y por esta razón es importante cuidar nuestra apariencia personal, sin importar el lugar donde se esté desempeñando, y más aún si es en el ámbito laboral, la imagen es importante en cuanto se refiere a la presentación de proyectos ya que expresamos lo que pensamos mostrando al público, nuestra opinión frente a la vida frente al ámbito laboral, de manera que es importante que a través de ella mostremos la gracia de nuestra labor. Así, la imagen puede imponer un carácter o expresar una nueva idea, ya que es el reflejo de lo que conservaran de nosotros siempre, y otro aspecto importante en esta parte es que la primera imagen es la que se va a conservar, podemos crear un concepto de nosotros a través de la imagen que dejemos, pero recordemos que nuestra imagen no es solo la ropa, sino nuestra expresión y nuestra seguridad misma.

## CONCLUSIÓN

Todos los seres humanos proyectamos una imagen frente a los demás, que comienza a formarse a partir de nuestros aspectos físicos, se fortalece con todo aquello que dejamos ver de nosotros y se consolida con lo que los demás perciben e interpretan de cada una de nuestras actuaciones, la imagen que a diario construimos, es un reflejo de cómo nos perciben los demás y puede o no ajustarse a lo que realmente somos y a lo que hemos querido que los demás creen y piensen de nosotros, lo realmente importante es lograr una buena combinación de parte interior y exterior que es lo que integra la imagen de una persona, debemos cuidar los detalles, tratar de armonizar nuestro aspecto físico con el personal, nuestros modales, nuestra expresión y hasta la forma de movernos, una vez los demás se han formado esa imagen, difícilmente contamos con una oportunidad para cambiarla, por lo que la primera impresión que logremos será por lo general la que perdure y la que será fundamental en la decisión que se tome, dentro de cualquier proceso, cuidar nuestra imagen a lo largo del tiempo, para que siempre refleje lo que hemos querido mostrar, requiere de una total coherencia en nuestras actuaciones y comportamientos frente a lo que los demás piensan y esperan de nosotros, por lo tanto, cuando se pierde esa coherencia, así sea por un solo y desafortunado hecho, la imagen se deteriora o puede llegar a arruinarse totalmente, siendo casi imposible su recuperación.

## REFERENCIA BIBLIOGRÀFICA

El valor de la imagen  
Edición No. 31

Breve estudio sobre la imagen personal  
Joan centelles · 2019

Imagen personal: Cómo mejorarla, sostenerla o revertirla -  
Rosario Jijena-Sanchez

Antología  
Proyección Profesional

.