



**Nombre del alumno: Alexa Yomara  
Téllez Méndez.**

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández.

**Licenciatura: MVZ**

**Materia: PROYECCION PROFESIONAL**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Ocosingo, Chiapas a 13 de enero del 2022

## **INTRODUCCIÓN**

Todos estos componentes nos ayudaran a poder actuar como mejor persona y saber en que cosas estamos fallando, para poder hacer corrección en ellas.

Por decir la imagen personal es importante cuidarla ya que es lo primero que los demás ven de nosotros. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que presentamos a las demás personas. Como sabemos nosotros las personas somos algo más que un aspecto físico, estamos echas de una mente maravillosa y de unos valores, que hacen que seamos lo que realmente somos. Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve. Al igual que el cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal.

Todos estos elementos deben de estar en sincronía, Cuando algunos de los elementos no están armonizados con el resto, sitúa al oyente en la disyuntiva de creer en lo que se dijo o cómo se dijo.

## Unidad I

### COMPONENTES DE LA IMAGEN

#### **I.1 FÍSICO**

Como sabemos el componente físico es lo primero que percibimos, desde la postura y la forma de caminar; también es llamada imagen formal, esto tiene que ver referente a la estética. El componente físico va de la mano con la herencia porque desempeña un papel importante en la formación de la personalidad ya que determina nuestras características físicas que nos identifica desde que nacemos. El componente físico también hace referencia a toda nuestra descripción de cómo somos, desde la estatura, el color de piel, complexión, entre otros.

La postura y la forma en la que caminamos puede definir en el estado de ánimo que nos encontramos, si vemos a una persona caminando por la calle con la mirada hacia abajo, espalda encorvada, manos dentro del bolsillo, hombros hacia delante, al instante nosotros nos ponemos a pensar que puede estarle pasando, pero al evaluar sus expresiones físicas podemos descifrar lo que le ocurre, quizás esta preocupado, tiene algunos problemas, puede estar triste, esto solo es una pequeña evaluación de lo que le ocurre. Lo contrario a este caso sería ver a una persona seguro (a) de sí mismo, que al caminar venga con la mirada en alto, espalda recta, hombros firmes, nos expresa que le está yendo bien, que esta feliz, incluso podemos llegar a pensar que esa persona se cree superior a los que lo rodean. Por eso mismo es que es muy importante nuestra postura y caminar, porque representa un código de comunicación.

#### **I.2 ¿QUÉ ES LA IMAGEN PERSONAL?**

Se puede definir como el conjunto de recursos físicos, atributos y actitudes que proyectamos y que los demás reciben de nosotros. Es la representación de nuestra personalidad. Es la comunicación de lo que somos a través del lenguaje oral y escrito, gestos y nuestros movimientos corporales. La imagen personal es como la huella individual de una persona. Todos sabemos que tenemos una imagen, "la imagen personal" que es el reflejo de nuestra individualidad.

Nuestra personalidad se refleja a través de la imagen que proyectamos al exterior. Por ejemplo, lo que demostramos es en como las imágenes, se perciben a través de los sentidos, la imagen personal posee un gran componente subjetivo, emocional. Implica una profunda conexión sensorial; observamos y vamos emitiendo juicios sobre la imagen que tienen los individuos, los objetos.

Las primeras impresiones cuentan, especialmente en la actualidad. Las personas, las marcas, los productos, los servicios, los lugares, son evaluados de un vistazo.

Lo importante siempre es lo de una primera impresión es que dejará una opinión duradera; por eso se dice que no hay una segunda oportunidad para causar una primera buena impresión.

Autores dicen que la imagen es el resultado del fondo y la forma. Si uno de los dos aspectos falla o falta, no cumpliremos con el objetivo de dejar una huella positiva. Sabemos que la imagen personal se relaciona con la identidad, con los atributos que hacen que una persona sea única e irremplazable. Transmite mensajes a través de símbolos y códigos de manera instantánea, como es el caso del lenguaje que transmiten los colores; rojo, para indicarnos fuerza, pasión y sensualidad y azul para zambullirnos en un mar de frescura y tranquilidad.

La imagen personal se sustenta en cuatro pilares fundamentales:

- La apariencia: conformada por la vestimenta, peinados y complementos.

El vestir constituye todo un sistema de signos siendo fundamentalmente un sistema de comunicación no verbal.

- El lenguaje gestual y la comunicación corporal.

En la comunicación no verbal intervienen los gestos, los movimientos del cuerpo, las miradas, el tono de la voz. También incluye nuestro aspecto visual, la imagen estética que tenemos.

- La comunicación verbal. El canal verbal se utiliza principalmente para proporcionar información mientras que el canal no verbal transmite toda una gama de emociones y estados de ánimo.
- El comportamiento y la actitud. Cada comportamiento implica un acto de comunicación.

Sabemos que los elementos más importantes que componen la imagen personal no se pueden tocar ni percibir de manera precisa, sino que se relacionan más con la actitud y con las características que conforman nuestra singularidad, las cuales arrojarán como resultado un modo concreto de cómo ser, sentir y actuar.

Para poder construir una atractiva y saludable imagen personal no basta con solamente del aspecto externo. Se trata de comenzar conociendo cómo está conformado nuestro mundo interno para luego ocuparnos de cuidar, embellecer y potenciar nuestro aspecto exterior.

Si queremos sentir una mayor confianza en nosotros mismos, primero tenemos que conocernos y aprender a valorarnos, para después salir y compartir con el resto del mundo todo aquello que hace de nosotros, personas únicas.

## I.4 EL SALUDO

Damos por hechos los saludos, tanto que a veces ni saludamos o lo hacemos de un modo incorrecto. Los saludos existen en todas las culturas humanas desde tiempos inmemoriales y también podemos observar como muchos animales tienen rituales de saludo y reconocimiento que les permiten relacionarse. De nuestra capacidad para saludar correctamente dependen cosas que, a veces, nos pasan desapercibidas:

- Nuestra probabilidad de integración en un grupo.
- La percepción positiva o negativa que los demás tengan de nosotros.
- La capacidad de mostrar aprecio, reconocimiento o respeto por los demás o, al contrario, de herir su sensibilidad.
- La identificación que hacemos respecto a las características sociales, económicas o culturales de las personas con las que nos encontramos, así como la que ellas hacen de nosotros.

El origen de los saludos en cada cultura es muy interesante y, en función de la edad y nuestra madurez. El saludo es catalogado por muestra de cortesía y buenas conductas, una nueva forma de establecer contacto con nuevas personas, demostración de amistad y de reconocimiento.

Por ejemplo

- Se dice que el apretón de manos y el abrazo tienen su origen en la antigüedad y su objetivo era transmitir confianza a la otra persona mostrando que no se portaban armas.
- En Asia son comunes los saludos a distancia, como las reverencias.

El saludo no exactamente es darse la mano o hacer una reverencia, también implica hacer un contacto visual, ser amable y reglar una sonrisa.

Ahora ya todo ha evolucionado incluso el saludo; es adecuado conservar la mano limpia y sin sudor, el tener un paño por si en algún dado caso la mano suda y así quitar el exceso. Apretar la mano sin tanta fuerza para no lastimar a la otra persona y no sacudir tantas veces la mano.

Un saludo siempre debe ser con ganas de querer hacerlo, que se transmita el entusiasmo y la energía.

No es necesario que compliquemos mucho las cosas: un saludo tan sencillo y tradicional como agitar la mano diciendo "hola" puede ser una solución perfecta para lograr nuestro objetivo, ya que refleja nuestros valores y los sentimientos que queremos transmitir a las personas que saludamos.

## **CONCLUSIÓN**

Los componentes de la imagen nos ayudan mucho en todo momento, y nos da mucho de qué hablar,

La buena gestión de nuestra imagen personal hará que nos proyectemos como una persona segura, confiable, con una buena autoestima y valor de sí mismo. Y tal y como tú te percibas a ti mismo, serás percibido por los demás. Muchas veces se nos olvida la relevancia de lo que proyectamos a través de nuestra imagen, pues sin duda habla por nosotros. Además, es cierto que esa primera impresión deja una huella en la percepción de los demás. Por eso, es importante analizar cómo nos observamos y cómo nos distinguen no solo en cuanto al aspecto estético, sino también descubrir un equilibrio, pues es fundamental transmitir lo que realmente somos. Eso que proyectamos nos puede facilitar o dificultar el acceso a nuevas oportunidades, por lo tanto, debemos cuidar nuestra imagen para que en todo momento sea un excelente reflejo de lo queremos mostrar.

## Bibliografía

UDS. PROYECCION PROFESIONAL, OCTAVO CUATRIMESTRE, ANTOLOGIA.