



27 DE ENERO DEL 2023

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES  
PROYECCIÓN PROFESIONAL

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

# IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

## IMPORTANCIA DE LA IMAGEN

La imagen va mucho más allá; representa todo un conjunto de eventos, sucesos, circunstancias y herramientas que le permitan a la persona dentro de un ámbito social, profesional y empresarial, dar lo mejor de sí, no solo como elemento integrador de su desarrollo propio, sino como articulador de un mejor ser dentro de los demás ámbitos de su vida.

## 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.

- Tipos de imagen:
  - La imagen privada
  - La imagen pública
- Elementos que componen la imagen:
  - Imagen física o corporal (apariencia)
  - Imagen interna
  - Imagen verbal
  - Imagen no verbal
- Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal: Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:
  - Condiciones físicas: apariencia exterior.
  - La voz, el tono y su modulación.
  - Gestos

## IMAGEN PROFESIONAL

Está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública (que abarca la identidad /imagen/reputación corporativa/ organizacional etc.). De esta manera, la práctica de la imagen pública tiene una aplicación muy concreta que beneficia a cualquier persona inserta (o que va a estarlo pronto) en el ámbito profesional, sea éste de cualquier sector: político, artístico, empresarial o, incluso, deportivo.

- Concepto de imagen profesional
- El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional
- Factores de Proyección de la Identidad Profesional
- Una imagen profesional en tiempos de home office

## BUENA POSTURA

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

## IMAGEN CORPORAL

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

## IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

### La Imagen Ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a —lo que debes ser—. Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

### La Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico. Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para —hacerte realidad.