



**Mi Universidad**

## **Actividad I**

**Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO**

**Tema: Imagen personal**

**Parcial: 1**

**Materia:**

**Nombre del Profesor: Ing. Joel Herrera Ordoñez**

**Licenciatura: enfermería**

**Cuatrimestre: 8**

**Lugar y Fecha:**

# IMAGEN PERSONAL

## Definición

Es el conjunto de características físicas, atributos y actitudes que proyecta una persona y que los demás perciben. Es una carta de presentación que expresa la manera de cómo cada persona pretende comunicarse y lo que transmite con su presencia. Todo aquello que tiene que ver con nuestra apariencia, forma de expresarnos y relacionarnos con el mundo exterior. Básicamente esto refleja quiénes somos y qué tan dispuestos estamos a establecer una relación ya sea de tipo personal, profesional y laboral.

Es tu huella individual que transmites al mundo. La imagen personal se percibe a través de los sentidos, se compone subjetivo, los demás perciben tu imagen sesgada por su personalidad, circunstancias y emociones y forman actitudes hacia ti y opiniones de tu persona. Se transmite a través del lenguaje verbal y no verbal revela muchos de tus atributos: personalidad, estilo de vida, edad, autoestima, grado de exposición a las redes sociales, complejos, seguridad, autoconocimiento, gusto estético, comportamiento y comunicación. Las primeras impresiones cuentan, especialmente en la actualidad.

## Importancia de la imagen personal en el trabajo

Es importante que cuides aspecto y transmitas un mensaje que sea positivo. La imagen personal refleja cómo te cuidas, tu seguridad, las experiencias vividas, nivel educativo, cultura, capacidad profesional y tus intenciones y deseos. Aunque es importante cuidar la imagen personal en todas las áreas de la vida, es especialmente en el ámbito laboral. La articulación de los elementos y atributos que proyectan una imagen genera comunicación no verbal, que puede superar en percepción a un currículum notable, pudiendo jugar a favor o en contra, por lo que es trascendental encontrar la imagen personal y profesional adecuada. Cuando estás en una entrevista de trabajo, los reclutadores están atentos no solo a lo que dices, si no a lo que transmites con tu apariencia, comportamientos y lenguaje no verbal. Tu imagen personal puede brindarte o hacerte perder grandes oportunidades. Tener una imagen personal positiva en tu entorno profesional es clave para tu futuro por esto es recomendable que seas puntual y asertivo, que asumas una actitud respetuosa y coherente que denote profesionalismo, que hagas un esfuerzo extra y que luzcas siempre impecable.

Es esencial en una entrevista de trabajo, puesto que tu apariencia inicial puede crear una primera impresión significativa. Vestir adecuadamente para la ocasión, mantener una buena postura y mostrar una actitud positiva pueden influir en la forma en que te perciben los entrevistadores

## Elementos o pilares fundamentales que forman la imagen personal

### Apariencia

Está conformada por la vestimenta, el peinado y los complementos. La forma de vestir constituye todo un sistema de signos de comunicación no verbal y los elementos que componen un atuendo como prendas, accesorios, peinado, maquillaje, tonalidades y texturas están cargados de significado y de conceptos que se transmiten al mundo y que tienen un valor simbólico más allá de la función que cumple

### Comunicación verbal

Este tipo de comunicación se utiliza principalmente para proporcionar información mientras que el canal no verbal transmite toda una gama de emociones y estados de ánimo

### Lenguaje gestual y comunicación corporal

En la comunicación no verbal intervienen los gestos, los movimientos del cuerpo, la postura, las miradas y el tono de la voz. También incluye el aspecto visual y la imagen estética de una persona

### Comportamiento y actitud

Cada comportamiento implica un acto de comunicación y transmite un mensaje. De igual manera, la actitud frente a diferentes situaciones revela mucho de la personalidad de una persona.

**IMAGEN PERSONAL**

**Tips para mejorar la imagen personal**

Vestirte con un objetivo en mente

Tanto al ir de compras y preparar tus prendas para la semana, pensando en los objetivos de tu vida. Cómo queréis que la gente te perciba en la vida profesional y laboral.

Aprende a vestir de acuerdo a tu tipología corporal

Reconocer nuestras características físicas es la herramienta fundamental, ya que te ayudará a seleccionar las prendas que más te favorecen y las que te ayudan a equilibrar el cuerpo para estilizarlo

Identifica los colores que te favorecen

Los colores pueden lograr iluminar u opacar el rostro, también alcanzar combinaciones acertadas con tus diferentes prendas para optimizarlos.

Sé fiel a tu estilo persona

El estilo personal es la forma de expresarte a través de las prendas, el mensaje que el mundo va recibir en el momento de conocerte, esos 7 segundos mágicos

No te dejes llevar por las tendencias

Analiza siempre si la prenda que se encuentra en tendencia puede llegar a formar parte de tu guardarropa, si va con tu tipología corporal, si es una prenda que solo está de moda y no dará estructura a tu estilo personal.

Ojo con los complementos

Los complementos y o accesorios marcan y enmarcan nuestra personalidad. Evita todos aquellos que estén deteriorados o en mal estado. Podrían sacarle puntos a tu look.

Atención a los detalles

Prendas bien planchadas, pliegues correctos, zapatos bien pulcros. No te permitas andar desaliñado.

Cuida tus manos

Manos bien hidratadas, uñas arregladas y prolijas.

Cuida tu lenguaje corporal

La imagen está relacionada al lenguaje verbal y no verbal. Los movimientos, gestos y nuestra posición corporal son también canales de nuestros mensajes y emiten señales importantes para descifrar la veracidad o no de estos.

Valora el tiempo.

Tu tiempo o el de los demás tiene que ser parte de tu organización para una cita ya sea laboral o personal. Llegar tarde deteriora tu imagen, y si lo vas hacer por algún motivo excepcional, avisá previamente (dos horas mínimo)

<https://www.lanacion.com.py/estilodevida/2020/08/24/aqui-10-tips-para-mejorar-tu-imagen/>

<https://www.cesurformacion.com/blog/que-es-la-imagen-personal#:~:text=La%20imagen%20personal%20es%20el,que%20transmite%20con%20su%20presencia>