



## **Mi universidad**

NOMBRE DEL ALUMNO: NANCY ALIDAHÍ ROBLERO PEREEZ

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

NOMBRE DEL PROFESOR: GUADALUPE RECINOS

NOMBRE DEL TEMA: IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES Y PROYECCIÓN PROFESIONAL  
PARCIAL; 1

NOMBRE DE LA LICENCIATURA : PSICOLOGÍA GENERAL

CUATRIMESTRE: 8

FECHA DE ENTREGA

22/01/2024

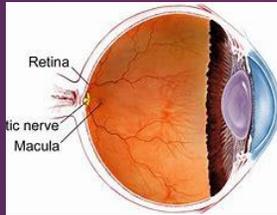
# IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

## ¿Cómo se forma la imagen?

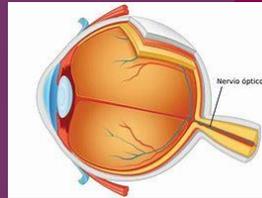
Los ojos reciben una serie de estímulos



estos, entran a través de la retina



pasan por el nervio óptico



son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro



codificándolos como sensaciones y percepciones.



y el mapa de creencias del individuo, va a generar una reacción positiva o negativa

Concepto de imagen:

- Percepción      → Proyección      → Elemento Diferenciador
- Comunicación      → Apariencia      → Juicio De Valor      → Herramienta
- Un Plus      → Identidad      → Marca (Personal Branding)



La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya

## IMAGEN PERSONAL

*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.*

### Hay dos tipos de imagen:

- La imagen privada es aquella que se tiene en la intimidad de la casa.



- La imagen pública o social es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.



Elementos que componen la imagen

Imagen Física o Corporal:

La ropa habla de cada persona

Es importante verse impecable, limpio, ordenado y aseado.



Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior.



Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. las ortografías



imagen no verbal. Como ya se mencionó, el 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal

“La primera impresión es la que cuenta”



# IMAGEN PROFESIONAL

Es la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica,

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra.



De acuerdo con estudios realizados

- ❖ 55% de tu imagen está determinada por tu apariencia,
- ❖ 38% por tu comunicación no verbal
- ❖ 7% por lo que se dice de ti.
- ❖ 93% de esta impresión está determinado por la proyección que refleja tu imagen personal.

## recomendaciones que ayudarán a que tu imagen sea favorable

- Vístete con un objetivo en mente
- Aprende el lenguaje de los colores
- Pon atención a los detalles



Evita las prendas arrugadas o sucias

- Cuida tu higiene personal

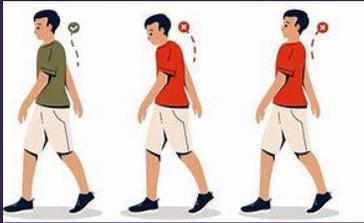




## Buena postura.

dos tipos:

• **La postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse



• **La postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado



¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculo esquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad



¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Manténgase activo
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.





# Proyección personal y profesional.

## Conocimiento de sí mismo



Es representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones.

## Autoestima.

es el amor que una persona tiene por sí misma



Como desarrollar nuestra autoestima



Afirmación recibida

Afirmación compartida

Afirmación propia



## Valores personales a cuidar y perfeccionar.

• Dominio de sí mismo



• Cortesía y buena educación



• Serenidad

• Saber escuchar



• La comprensión

Discreción no revelarse a quien no debe

