****

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

PSICOLOGIA EJECUTIVA

PROYECCIÓN PROFESIONAL

RESUMEN UNIDAD

1.1, 1.2, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3

DOCENTE: LIC. MARTHA SUSANA GONZALES VAZQUEZ

ALUMNO: ALEJANDRO GUZMAN ARROYO

**“”RESUMEN DE PROYECCIÓN PROFECIONAL””**

Conceptos básicos e importancia de la imagen.

¿Cómo se forma la imagen?

 He aquí una explicación muy sencilla: Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

Concepto de imagen: El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá.

La imagen significa entonces:

 → Percepción

→ Proyección

→ Elemento Diferenciador

→ Comunicación

→ Apariencia

 → Juicio De Valor

 → Herramienta

→ Un Plus

→ Identidad

→ Marca (Personal Branding)

Percepción: Como ya se mencionó, se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como “agradable” o “desagradable”.

Proyección: Es la consecuencia de una percepción de algo que “decimos, hacemos o traemos puesto”. Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: por ejemplo confianza, credibilidad, profesionalismo, o por el contrario, descuido, desorden, abandono.

Imagen Personal

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.

A menudo recordamos esa frase tan popular que dice: “La primera impresión es la que cuenta” por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona es quizás la prueba más difícil, dado que posterior a este tiempo las impresiones que se forman persistirán y se reforzarán, en función del comportamiento posterior que tenga el individuo.

Tipos de imagen

¿Por qué es importante la imagen?

Porque es el mejor capital de cada ser humano. Usted es su mejor activo. La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial. Hay dos tipos de imagen:

 → La imagen privada

→ La imagen pública

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, enmarcado dentro del contexto de comunicación verbal y no verbal; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo.

Elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos:

→ Imagen física o corporal (apariencia)

→ Imagen interna

→ Imagen verbal

→ Imagen no verbal

Imagen Física o Corporal: Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. La ropa habla de cada persona; esta puede proyectar descuido, sencillez, modestia. Los accesorios pueden decir hasta la religión que se profesa, el oficio, la creatividad o el arte que se realiza.

Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido.

Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

Como ya se mencionó, el 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información:

• Condiciones físicas: apariencia exterior.

• La voz, el tono y su modulación.

 • Gestos.

• Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito.

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.

Recuerde “la primera impresión es la que cuenta” y si es positiva tendremos mucho terreno ganado.