

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL.

RESUMEN.

CATEDRÁTICO: LIC. MARTHA SUSANA VAZQUEZ GONZALEZ

CARRERA: PSICOLOGÍA

ALUMNA: NORMA AGUSTIN GUZMAN

A 15 DE MARZO DEL 2024

Y

TAPACHULA CÓRDOVA
ORDOÑEZ, CHIAPAS

PROYECCION PROFESIONAL

RESUMEN

INDICE.

UNIDAD I

1. Imagen y desarrollo de sus componentes
 - 1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen
 - 1.2. Imagen personal
 - 1.2.1. Tipos de imagen.
 - 1.2.2. Elementos que componen la imagen.
 - 1.2.3. Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.
 - 1.3. Imagen profesional.

1.- IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

Es entonces necesario reconocer la importancia de la imagen desde la óptica de la integridad y convertirla en un recurso para su propio beneficio, en una herramienta de gran valor que pueda llevar al individuo por un camino de éxito como resultado de la gestión de su proyecto de vida. La imagen va mucho más allá; representa todo un conjunto de eventos, 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.

1.1.- CONCEPTOS BASICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGEN

¿ cómo se forma la imagen?

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. Esta percepción de acuerdo a la realidad y el mapa de creencias del individuo, va a generar una reacción positiva o negativa: que en palabras coloquiales serán las siguientes: “No me lo paso”, “No se lo quiero comprar”, “me gusta”, “no me gusta”. Y el individuo no ha pronunciado una sola palabra. Lo que hace el cerebro es armar un juicio de valor: “Acepto” o “No acepto”, decodifica esos estímulos para construir una opinión de la otra persona.

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. A continuación se

mencionan diferentes acepciones del significado de imagen, para comprender buena

parte de su dimensión.

La imagen significa entonces:

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

1.2. Imagen Personal

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros.

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.

1.2.1 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. Allí cada cual

decide comportarse según su criterio; allí, cada cual decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

- 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.

1.2.2. Elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

→ 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. Es importante verse impecable, limpio, ordenado y aseado. Reconocer los colores que mejor van de acuerdo con el tono de piel, identificar las prendas que mejor quedan, de acuerdo al tipo de cuerpo que se posee, todo lo anterior, hace parte de la imagen externa.

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. Es importante mirarse al espejo, sentir la propia actitud, medir conocimientos, “saber quién realmente somos”.

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.

Imagen no verbal. 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.

1.2.3 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.
- Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre si para lograr con éxito nuestro propósito. Por lo que si se dice algo, el mensaje debe ser coherente con el contenido del mismo.

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. Si tenemos un aspecto físico

impecable con una mente vacía, no sirve de nada o al contrario, una mente prodigiosa con

un cuerpo descuidado o sucio, tampoco.

El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de

una persona, por lo que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal.

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior. Cuando nos presentamos ante los demás, antes de haber pronunciado una palabra ya estamos transmitiendo datos e ideas, aún sin quererlo. Nuestra personalidad se proyecta a través de la imagen que ofrecemos al exterior.