



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

NOMBRE DEL ALUMNA:

Cruz Gordillo Isabel Guadalupe

MATERIA:

PROYECCION PROFESIONAL

CATEDRÁTICO:

SOLORZANO PENAGOS YANETH FABIOLA

Octavo Cuatrimestre.

Licenciatura en Psicología.

15/04/2024

Ensayo

Imagen y desarrollo de sus componentes.

Introducción.

Es necesario reconocer la importancia de la imagen desde la óptica de la integralidad 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, 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

Desarrollo.

¿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.

Percepción: Como ya se mencionó, se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como «agradable» o «desagradable». La imagen que usted represente debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

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.

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. 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.

Cuide su imagen.

¿Por qué es importante la imagen?

Porque es el mejor capital de cada ser humano. Usted es su mejor activo.

- 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.

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. 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.

- Condiciones físicas: apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

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 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.

Conclusión.

Puedo concluir que la imagen personal es un recurso valioso que puede influir significativamente en el éxito y el desarrollo de un individuo en diversos ámbitos de su vida. La formación de la imagen se basa en la percepción, que va más allá de la apariencia física e involucra aspectos como la postura, el comportamiento, la comunicación verbal y no verbal, entre otros. Cuidar la imagen personal es crucial, ya que puede ser determinante en la formación de impresiones y en la proyección de la identidad de cada individuo. La imagen no se limita a lo físico, sino que abarca tanto el aspecto interior como el exterior, y su manejo requiere conocimiento, perfeccionamiento y coherencia en todos los aspectos de la vida. En resumen, la gestión de la imagen personal es un elemento integral que puede contribuir al desarrollo y al éxito en el ámbito social, profesional y personal.

BIBLIOGRAFIA:

96dbf2236096bef04ab1c01386c755db-LC-LPS806-PROYECCION-PROFESIONAL.pdf
(plataformaeducativauds.com.mx)