



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Mauricio de Jesús Aguilar Vázquez.

NOMBRE DEL TEMA: Imagen personal.

NOMBRE DE LA MATERIA: Enfermería en el adulto.

NOMBRE DEL PROFESOR: Yaneth Fabiola Solórzano.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Licenciatura en Enfermería (LEN).

CUATRIMESTRE: Octavo.

GRUPO: LEN10SSC0121-A

INTRODUCCIÓN

En la era actual en donde vivimos, la importancia de la imagen personal va más allá de solo lo visual. La formación de la imagen se presenta como un proceso que se inicia con la percepción visual y se extiende más profundamente dentro de cada individuo para así formar la identidad individual. Nuestra mente en apenas unos instantes realiza un juicio de valor sobre los demás, causada por la interpretación de estímulos visuales que se convierten en una impresión que generamos hacia la otra persona, esta puede ser buena o mala.

La imagen personal es importante y es necesario darle una visibilidad más amplia para así saber más sobre ella. Es por eso que en este trabajo se ven diferentes puntos importantes de la misma y así dar a conocer más este tema.

CONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGEN.

La Importancia de la Imagen Personal.

La formación de la imagen es un proceso complejo que se inicia con la recepción de estímulos visuales por parte de nuestros ojos. Estos estímulos, una vez procesados y decodificados por el cerebro, generan sensaciones y percepciones que, de acuerdo con la realidad y el conjunto de creencias del individuo, provocan reacciones positivas o negativas. Sin pronunciar una sola palabra, nuestro cerebro arma un juicio de valor, creando una opinión sobre la otra persona, ya sea buena o mala.

El concepto general de imagen se limita a la apariencia externa, a lo que se ve superficialmente. Sin embargo, la imagen va mucho más allá, abarcando diversos aspectos que definen la percepción que los demás tienen de nosotros. La imagen no es simplemente cómo nos vestimos o vemos, sino un conjunto de elementos que nos distinguen y comunican de manera única, abarcando así también elementos internos de la persona y no solo externos.

Entre los diversos significados de imagen encontramos estos que va más allá de la apariencia externa.

- Percepción
- Proyección
- Elemento diferenciador
- Comunicación
- Juicio de valor
- Herramienta
- Un plus
- Identidad
- Marca (Personal Branding).

Cada uno de estos elementos contribuye a la construcción de una imagen completa y auténtica de las personas

Percepción y proyección:

La percepción se basa en la interpretación de estímulos visuales. Esta interpretación puede ser favorable o desfavorable, dependiendo de la persona que está dando ese juicio. La

imagen que proyectamos debe aspirar a ser percibida como positiva, asertiva, eficaz y coherente.

La proyección, por otro lado, es la consecuencia de la percepción. La mayor parte del tiempo estamos proyectando aspectos de nosotros mismos a través de nuestra imagen, ya sea confianza, credibilidad, profesionalismo o, lamentablemente, descuido y desorden. Así con la imagen que cada uno construimos nos permite comunicar quiénes.

IMAGEN PERSONAL.

Cuando hablamos de imagen personal, podemos abarcar desde rasgos físicos hasta comportamientos y actitudes. Es un estilo de vida de cada individuo, donde cada gesto, movimiento, tono de voz y aspecto físico contribuyen para así poder crear una imagen.

La primera impresión se define en los primeros cinco minutos de encuentro y es crucial, ya que la imagen que proyectamos persistirá y se reforzará. Tener una buena presencia y ser agradable a la vista de los demás mejorará nuestro desarrollo personal, profesional y social.

TIPOS DE IMAGEN: PRIVADA Y PÚBLICA.

La imagen se clasifica en dos tipos principales: la imagen privada es la que se da en la intimidad de la casa, donde cada persona decide su comportamiento y vestimenta; y la imagen pública o social, que es la opinión de un grupo de personas sobre el comportamiento y la conducta de alguien.

ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN.

La imagen se compone de varios elementos, incluyendo la imagen física o corporal (corresponde a lo externo), la imagen interna, la imagen verbal y la imagen no verbal. La apariencia exterior, la forma de ser interior, como nos comunicamos verbalmente y la comunicación no verbal son cosas fundamentales que influyen a la percepción que los demás tienen de nosotros.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL.

Mejorar la imagen personal implica mantener coherencia entre los cuatro canales de información: condiciones físicas (apariencia exterior), la voz y su modulación, gestos y la indumentaria. Estos elementos deben armonizarse para lograr con éxito nuestro propósito de transmitir una imagen auténtica y positiva.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la importancia de la imagen personal es un aspecto vital en nuestra sociedad actual. Este concepto no solo se enfoca en la apariencia física, sino que es un proceso complejo que se inicia con la percepción visual y que abarca toda nuestra identidad. La imagen personal no es solo como nos vestimos o presentamos, sino que abarca diversos elementos que definen la manera en que somos percibidos por los demás.

Desde la percepción hasta la proyección, la imagen se convierte en una herramienta para comunicarnos de manera interna y externa de nuestra personalidad. Es por eso que hay que cuidarla, manteniendo ser nosotros mismos, proyectando seguridad y manteniendo siempre nuestra propia esencia, ya que eso es lo que nos hace únicos a cada persona.

Bibliografía

UDS. (s.f.). *Plataforma educativa UDS*. Recuperado el 20 de 01 de 2024, de Plataforma educativa UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/ce7f8b45f0452abdcf8734f8258377ea-LC-LLEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>