



NOMBRE DEL ALUMNO: Cinthia Valeria Peralta Arguello.

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

¿Qué tan importante es la imagen personal?

La imagen personal ha sido importante a través de los años pero hoy en día podemos considerar que es un tema muy importante de abordar, ya que ha adquirido con el tiempo demasiada relevancia, principalmente por querer permanecer en “una sociedad” o en “algo” para tener la aceptación de las personas, y esto, es por causa a la tecnología que ha avanzado y que estamos expuestos a videos, fotografías, a imitar conductas y copiar ciertas maneras de ser de manera interna y externa; sin embargo, nunca hay que olvidarnos que la mejor imagen personal que podemos mostrar es la propia.

En el presente ensayo, hablaremos sobre la importancia de la imagen personal, la manera más efectiva en que nosotros podemos encajar sin la necesidad de ser alguien que no nos corresponde, para que, a nivel social, profesional y familiar, nos veamos beneficiados.

IMAGEN PERSONAL

La imagen se forma a través de estímulos ópticos donde perciben al pasar por el nervio óptico y esto se interpreta en nuestro cerebro, generando una reacción ya sea de manera positiva o negativa o cómo bien se conoce: “la aceptación” de un ¿me gusta? O ¿no me gusta? Y esto puede generar la opinión de una cosa, persona, o propia a nuestra imagen.

La Imagen va más allá de lo que podemos observar con facilidad, la imagen externa; se fundamenta de una percepción donde entra la parte de aceptación si es agradable o no, la proyección donde nosotros a través de nuestra imagen podemos brindar confianza, autoridad, respeto entre más cualidades de manera positiva o negativa también, elemento diferenciador si tú tienes una imagen diferente, ahí muchos te conocerán por esa parte o que te harás destacar si tu imagen es de manera positiva pero si descuidas tu imagen la percepción será negativa.

La imagen también influye en la comunicación, apariencia, juicio de valor, herramientas, un plus, identidad y marca personal, donde la marca personal es lo que te hará destacar como persona y serás 1% distinto al resto, por eso es importante trabajar en nuestra propia imagen para no ser parte del 99% si no ser distinto.

La imagen personal abarca desde los rasgos físicos, vestimenta, postura, movimiento, tono de voz, risa, higiene, entre otros.

Existen dos tipos de imagen: la imagen privada, misma que se tienen en la intimidad en casa y suelen conocerla tú y tu círculo de amigos más cercanos; mientras que la imagen pública o social, es aquella donde influye la opinión de un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien, la cual va mucho más allá del mundo profesional, laboral, asensos o conquistas.

Los elementos que componen la imagen personal son una combinación de estímulos verbales donde cada detalle es importante desde la ortografía, la manera en que nos expresamos, la forma en que redactamos, contestamos al teléfono esto hace que la imagen quede lo más impecable posible y no verbales es muy importante ya que el 93% del lenguaje no es verbal y podemos darlo a conocer a través de miradas, gestos, tono de voz y expresión facial; estos influyen poderosamente en la creación de nuestra reputación y en la imagen que los demás tienen de nosotros, por eso es muy importante qué quieres representar y con base a eso, empezar a actuar en consecuencia.

La imagen personal es personalizada, ya que podemos tener elementos de la imagen física y corporal donde acá entra todo lo que tenga que ver con la apariencia, presentación, ropa, incluso los accesorios, los cuales hablarán mucho sobre nuestra imagen, por eso es importante mantenerse ordenado, limpio y lo más presentable posible ya que desde este punto empieza nuestra presentación personal, todo esto va de acuerdo a nuestro estilo de vida, a nuestro trabajo, nuestro estilo, y por supuesto, el respeto absoluto a nuestra esencia, esto determinará que queremos comunicar a nuestro público, y así la mejor imagen te ayudará a tener mayor influencia.

La imagen interna es proyectar que somos, la esencia, donde se ven nuestros valores, actitudes y es de lo más importante si tu imagen interna está bien, el resto se verá en equilibrio.

Las personas son más que aspectos físicos, son valores, creencias, costumbres, inteligencia, y esto hace que cada persona sea un ser único mientras mantenga esa esencia a su persona, por eso es importante tomar en cuenta aspectos esenciales para que nuestra imagen personal no se vea afectada; las condiciones físicas (exterior), la voz (el tono y modulación), gestos, indumentaria.

CONCLUSIÓN

El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación, es la tarjeta de presentación de una persona, ya que esta se debe de controlar por el lenguaje verbal o no verbal; podemos decir que la imagen personal es un estilo de vida, la forma de ser, actuar y en consecuencia cada persona tiene la propia.

La imagen personal no solamente es el traje que vestimos si no va más allá de lo físico, por eso es importante que cuidemos nuestra imagen personal, esta implica conocimientos y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior porque cuando nosotros nos expresamos ante los demás, antes de emitir la voz ya estamos expresando datos e ideas de manera inconsciente.

Por eso un acto de amor es cuidar nuestra imagen en ambos ámbitos, porque esto nos ayudará a sentirnos bien y así proyectaremos seguridad, manteniendo nuestra esencia; ¿Cuántos no hemos querido encajar en una sociedad? Pero en el intento, nos fallamos a nosotros, es por ello que, es mejor forjar la propia imagen, preguntándonos ¿qué somos? y ¿qué queremos ser? y reflejarlo para tener mejores oportunidades.

Bibliografía

UDS. (s.f.). *Plataforma educativa UDS*. Recuperado el 21 de 01 de 2024, de Plataforma educativa UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/ce7f8b45f0452abdcf8734f8258377ea-LC-LEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>