

# **Super Nota: Imagen y Desarrollo Profesional**

Este documento aborda los aspectos fundamentales relacionados con la imagen profesional y personal, así como la proyección de una identidad profesional sólida. Se analiza la importancia de estos conceptos en un mundo competitivo y cómo influyen en la percepción y el desempeño en el ámbito profesional.

## **1.3.1 Concepto de imagen profesional**

La imagen profesional es la construcción consciente y manejo de una percepción positiva sobre una identidad personal en el contexto laboral. Se proyecta a través de elementos como actitud, comportamiento, vestimenta, discurso y una sólida identidad profesional, los cuales son esenciales para destacar en el ámbito laboral.

## **1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional**

La imagen personal es un valor agregado que refuerza la credibilidad y confianza en el ámbito profesional. Según estudios, el 93% de la primera impresión está influida por la apariencia y comunicación no verbal. Proyectar profesionalismo a través del atuendo y comportamiento es clave para alcanzar metas laborales.

## **1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional**

Los cinco factores clave de la identidad profesional son: 1) Identidad profesional, que engloba conocimientos y competencias; 2) Actitud, que refleja energía positiva; 3) Comportamiento, ligado al dominio de protocolos sociales; 4) Discurso, tanto hablado como escrito; y 5) Vestimenta, que comunica profesionalismo de manera visual.

## **1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office**

El teletrabajo ha transformado la forma en que se percibe la profesionalidad. Mantener una rutina laboral, vestirse adecuadamente y cuidar la higiene personal son elementos cruciales para

proyectar profesionalismo, incluso en reuniones virtuales.

#### **1.4 Buena postura**

Una buena postura es clave para la salud física y la proyección de confianza. Se debe mantener la columna alineada, evitando tensiones en el cuello y espalda. Tanto al estar sentado como de pie, una postura adecuada favorece la comunicación y reduce el riesgo de lesiones.

#### **1.5 La imagen corporal**

La imagen corporal comunica emociones y actitudes. Gestos, movimientos y postura son interpretados como señales que reflejan seguridad o nerviosismo. Comprender el lenguaje corporal permite mejorar la interacción y proyectar confianza.

#### **1.6 Imagen ideal vs. Imagen proyectada**

La imagen ideal representa lo que se desea ser, mientras que la proyectada es lo que se percibe actualmente. Para reducir la brecha entre ambas, es fundamental trabajar en la coherencia entre apariencia, actitud y habilidades. Una imagen auténtica genera mayor impacto y credibilidad.