



**UDS**

**Mi Universidad**

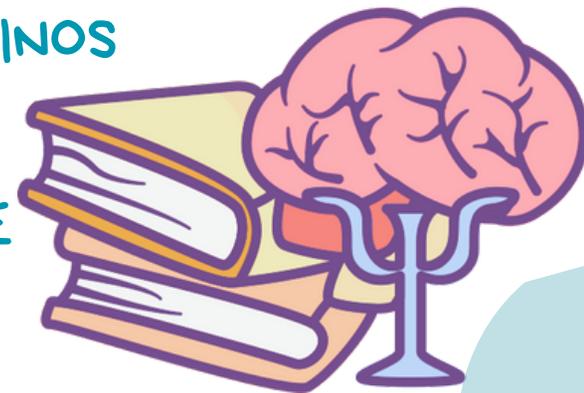
**NOMBRE DEL ALUMNO:  
GINA ALEJANDRA CONTRERAS GARCIA**

**TEMA: ACTIVIDAD UNO**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
PROYECCION PROFESIONAL**

**NOMBRE DEL DOCENTE:  
LIC. GUADALUPE LISETH VASQUEZ RECINOS**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
PSICOLOGIA OCTAVO CUATRIMESTRE**



# IMAGEN PERSONAL



## CONCEPTO

Abarca desde los rasgos físicos y la forma de vestir hasta la postura, los movimientos al sentarse, caminar, saludar, el tono de voz, la mirada, la sonrisa, la risa, la higiene, cortesía y educación.

## ESTILO DE VIDA

El estilo de vida de cada persona es su propia manera de proyectarse. Todos proyectamos nuestra personalidad con la imagen que mostramos al exterior.

## IMPRESION A PRIMERA VISTA

Refleja la importancia de los primeros cinco minutos en un encuentro. A partir de esa impresión inicial, se refuerzan las percepciones sobre nosotros, basadas en nuestro comportamiento posterior.

# IMAGEN PERSONAL



## TIPOS DE IMAGEN

### PRIVADA

Es la que proyectamos en nuestra vida íntima, dentro de la casa, donde uno puede comportarse y vestir como desee, de manera relajada.

### PUBLICA

Es la percepción que el público tiene sobre nuestra conducta, tanto verbal como no verbal. Es relevante en el mundo profesional, laboral y social, ya que está vinculada a ascensos, conquistas y el desarrollo en el sector en el que nos desempeñamos.

## ELEMENTOS DE LA IMAGEN

### IMAGEN FISICA O CORPORAL

Se refiere a la apariencia externa, la presentación personal y cómo proyectamos nuestra imagen a través de la ropa, los accesorios y la higiene.

### IMAGEN INTERNA

Relacionada con nuestro ser interior. Implica saber quién somos, conocer nuestras fortalezas y debilidades, y tener claro cómo queremos ser percibidos.

### IMAGEN VERBAL

Incluye el uso adecuado del lenguaje al comunicarnos, tanto en la escritura como en el habla.

### IMAGEN NO VERBAL

Constituye el 93% de la comunicación. Incluye la postura corporal, los gestos, la expresión facial, el tono de voz y la mirada. Todos estos detalles no verbales hablan de nosotros constantemente.

# IMAGEN PERSONAL

## Aspectos a Tomar en Cuenta para Mejorar la Imagen Personal

- Condiciones físicas: La apariencia exterior es fundamental.
- Voz: El tono y la modulación son esenciales para transmitir la imagen adecuada.
- Gestos: Los gestos deben ser armoniosos y coherentes con lo que decimos.
- Indumentaria: La forma de vestir debe reflejar quién somos y qué queremos proyectar.

Aunque la imagen personal a menudo se asocia con una apariencia física atractiva, esto no significa que solo los cuerpos esbeltos o el "glamour" sean los aspectos determinantes.

La imagen personal no debe depender únicamente del aspecto físico. La mente y los valores también juegan un papel crucial.

El cuerpo es una herramienta poderosa de comunicación, pero debe estar acompañado de un control adecuado del lenguaje verbal y no verbal.

CONSIDERACIONES  
FINALES →

