



**Mi Universidad**

## **ACTIVIDAD I**

**NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ**

**TEMA: IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: GUADALUPE LISETH VAZQUEZ RECINO**

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: 8°**

**Imagen y desarrollo de sus componentes**

**Imagen Personal**

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.

Es importante tener en cuenta que la imagen personal no se limita únicamente a la apariencia física, sino que también incluye aspectos intangibles como la confianza, la autoestima y la autenticidad. La imagen personal es una poderosa herramienta de comunicación que puede influir en la forma en que somos percibidos por los demás.

Importancia de cuidar la imagen personal

Cuidar la imagen personal es crucial en todos los ámbitos de la vida, ya que puede tener un impacto significativo en nuestras relaciones personales, en nuestras oportunidades laborales y en nuestra autoestima. A continuación, se detallan algunas razones por las que es importante cuidar la imagen personal:

- Generar una buena primera impresión
- Reflejar nuestra personalidad y valores
- Mejorar la autoestima
- Proyectar profesionalismo

**Tipos de imagen**

La imagen es muy importante porque es el mejor capital de cada ser humano.

La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial. Hay dos tipos de imagen

La imagen privada

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.

La imagen pública

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.

**Elementos que componen la imagen**

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:

Imagen física o corporal (apariencia)

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.

Imagen interna

Es todo lo relacionado con el ser interior. 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.

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.

**Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal**

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:

Condiciones físicas: apariencia exterior

La voz, el tono y su modulación

Gestos

Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito. Por lo que si se dice algo, el mensaje debe ser coherente con el contenido del mismo.

El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, por lo que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal.

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior.

