

UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO

PAOLA DE JESUS ARGUELLO MERIDA

NOMBRE DEL DOCENTE

GUADALUPE LISETH VAZQUEZ RECINOS

CARRERA

PSICOLOGIA

CUATRIMESTRE

8°

IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES

IMAGEN PERSONAL

La imagen personal incluye rasgos físicos, vestimenta, postura, movimientos y tono de voz. Es un estilo de vida único que refleja nuestra personalidad y es crucial cuidar cómo nos presentamos, ya que es la primera impresión que damos, a menudo sin darnos cuenta.

Se dice que "la primera impresión es la que cuenta", y los primeros cinco minutos de un encuentro son cruciales, ya que las impresiones formadas tienden a persistir. Tener una buena presencia y sentirse agradable aumenta la confianza, mejorando el desarrollo personal, profesional y social.

TIPOS DE IMAGEN

La imagen es fundamental, ya que representa el capital más valioso de cada individuo. Uno mismo es su mejor activo. En el ámbito empresarial, la imagen debe transformarse en una ventaja competitiva. Existen dos tipos de imagen:

La imagen privada se refiere a cómo las personas se comportan y visten en la intimidad de su hogar, donde tienen libertad de elección. Sin embargo, este comportamiento cambia al estar en público.

La imagen pública o social es la percepción de un grupo sobre el comportamiento de una persona, influenciada por la comunicación verbal y no verbal. Está relacionada con el ámbito profesional y laboral, afectando ascensos y logros en el sector donde se desarrolle el individuo.

ELEMENTOS QUE COMPONEN LA IMAGEN

La imagen la componen varios elementos, entre ellos

Imagen Física o Corporal: Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.

La imagen interna: se refiere al ser interior y al autoconocimiento. Es un viaje hacia uno mismo, donde se definen objetivos, se reflexiona sobre la propia percepción y cómo se desea ser visto por los demás.

imagen no verbal: se proyecta cuidando cada detalle, como evitar errores de ortografía, tener buena redacción, contestar correctamente el teléfono y usar adecuadamente la etiqueta en internet. Todo esto contribuye a una imagen impecable.

imagen no verbal: representa el 93% del lenguaje, por lo que es importante prestar atención a la postura corporal, ya que el cuerpo siempre está comunicando.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

El cuerpo es una poderosa forma de comunicación y refleja la imagen personal de alguien, que abarca más que solo la vestimenta.

La imagen personal representa un estilo de vida y la forma de ser. Cuidar la imagen es crucial, ya que implica mejorar tanto el aspecto interior como exterior. Al interactuar con otros, transmitimos información antes de hablar, proyectando así nuestra personalidad a través de nuestra imagen.