



**NOMBRE DEL ALUMNO (A): ILSI GABRIELA AGUILAR GONZÁLEZ**

**MATERIA: PROYECCION PROFECIONAL**

**TEMAS: UNIDAD I**

**NOMBRE DEL DOCENTE: GUADALUPE LISETH VAZQUEZ RECINOS**

**LICENCIATURA: LIC. EN PSICOLOGÍA**

**8b0.CUATRIMESTRE.**

# imagen y desarrollo de sus componentes

## 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.

eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.

podemos deducir que tener una buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos, lo cual mejora en gran medida nuestro desarrollo personal, profesional y social.

recordamos esa frase tan popular que dice: "La primera impresión es la que cuenta" por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona

## Tipos de imagen

La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial.

Hay dos tipos de imagen:  
→ La imagen privada  
→ La imagen pública

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, pero afuera, las cosas cambian.

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

## elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos, entre ellos:  
→ Imagen física o corporal (aparición)  
→ Imagen interna  
→ Imagen verbal  
→ Imagen no verbal

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

2. 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.

3. Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen.

4. 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.

## 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.

Al hablar de imagen personal, nuestra mente imagina a hombres y mujeres espectaculares, con mucho "glamour", cuerpos esbeltos, atractivos. ¿Pero si no poseemos esas cualidades físicas nuestra imagen personal debe verse afectada? Por supuesto que "NO", las personas son más que un aspecto físico, poseen también valores excepcionales y una mente maravillosa, lo que hace que realmente seamos seres únicos.

El cuidado de la imagen personal posee gran importancia, implica conocimiento y perfeccionamiento del aspecto interior y exterior. Cuando nos presentamos ante los demás, antes de haber pronunciado una palabra ya estamos transmitiendo datos e ideas, aún sin quererlo.

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.

Recuerde "la primera impresión es la que cuenta" y si es positiva tendremos mucho terreno ganado.