



Alumno: Alexis Guillermo López Villar.

Maestra: HORTENSIA FLORES
GUILLE.

Materia: Proyección profesional.

Licenciatura en psicología

Fecha: 25/01/2025



IMAGEN PERSONAL

1. Elementos de la Imagen Personal:

- **Apariencia Física:** Incluye el cuidado personal (higiene, vestimenta, peinado, maquillaje) y la estética (tipología corporal, facial, etc.).
- **Comunicación:** Se refiere a la forma en que nos expresamos verbal y no verbalmente, incluyendo el lenguaje corporal, la postura, el tono de voz y la mirada.
- **Actitud:** Es el comportamiento que proyectamos ante diferentes situaciones, reflejando nuestra personalidad, valores y creencias.
- **Personalidad:** Es el conjunto de rasgos que nos caracterizan como individuos, incluyendo nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

2. Importancia de la Imagen Personal:

- **Impresión Inicial:** La imagen personal crea una primera impresión que puede ser decisiva en nuestras relaciones.
- **Comunicación Eficaz:** Una imagen personal coherente y positiva facilita la comunicación y la construcción de relaciones sólidas.
- **Credibilidad:** Una imagen personal profesional y confiable genera confianza en los demás.
- **Éxito Profesional:** Una imagen personal adecuada puede ser un factor clave para el éxito en el ámbito laboral.

3. Consejos para Mejorar la Imagen Personal:

- **Autoconocimiento:** Es fundamental conocerse a sí mismo, identificar fortalezas y áreas de mejora.
- **Cuidado Personal:** Mantener una buena higiene, vestirse de forma adecuada y cuidar la estética son aspectos importantes.
- **Comunicación Efectiva:** Practicar la comunicación asertiva, cuidar el lenguaje corporal y desarrollar habilidades sociales.
- **Actitud Positiva:** Proyectar una actitud positiva, entusiasta y proactiva.
- **Profesionalismo:** En el ámbito laboral, es fundamental mantener una imagen profesional y responsable.

4. Imagen Personal en Diferentes Ámbitos:

- **Profesional:** La imagen personal es crucial para el éxito en el ámbito laboral.
- **Social:** La imagen personal influye en nuestras relaciones sociales y en la percepción que los demás tienen de nosotros.
- **Personal:** La imagen personal es un reflejo de nuestra autoestima y de cómo nos sentimos con nosotros mismos.