

# PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

ALUMNO: JOSE FRANCISCO RAMIREZ  
SANCHEZ

SEMESTRE: 8 VO

MAESTRA: BEATRIZ ADRIANA MENDEZ  
GONZÁLEZ

# IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

## CONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGEN.

La imagen es una representación visual que comunica ideas, emociones y mensajes de manera efectiva, influyendo en la percepción y memoria del espectador.

### CONCEPTOS BÁSICOS

1. Imagen: Representación visual de un objeto, persona o idea.
2. Percepción visual: Proceso por el cual el cerebro interpreta y procesa la información visual.
3. Comunicación visual: Uso de imágenes para transmitir mensajes y comunicar ideas.

### IMPORTANCIA DEL TEMA

1. Atraer la atención: Las imágenes pueden atraer la atención del espectador y mantener su interés.
2. Comunicar de manera efectiva: Las imágenes pueden transmitir mensajes complejos de manera clara y concisa.
3. Crear emociones: Las imágenes pueden evocar emociones y crear una conexión con el espectador.
4. Identidad de marca: Las imágenes pueden ser utilizadas para crear una identidad de marca y diferenciarse de la competencia.
5. Memoria: Las imágenes pueden ser más fáciles de recordar que la información textual.

## TIPOS DE IMAGEN

La imagen es un aspecto importante en la vida personal y profesional, ya que puede influir en la forma en que los demás te perciben y te tratan. Al entender y gestionar tu imagen de manera efectiva, puedes proyectar una imagen positiva y alcanzar tus objetivos.

### TIPOS DE IMAGEN

1. Imagen personal: La percepción que los demás tienen de ti como persona, influenciada por tu apariencia, comportamiento y comunicación.
  2. Imagen profesional: La percepción que los demás tienen de ti como profesional, influenciada por tu experiencia, habilidades y comportamiento en el trabajo.
  3. Imagen corporativa: La percepción que los demás tienen de una empresa o organización, influenciada por su marca, productos y servicios.
- Componentes de la imagen

### COMPONENTES DE LA IMAGEN

1. Apariencia: La forma en que te presentas visualmente, incluyendo tu vestimenta, peinado y maquillaje.
2. Comportamiento: La forma en que te comportas en diferentes situaciones, incluyendo tu lenguaje corporal y tono de voz.
3. Comunicación: La forma en que te comunicas con los demás, incluyendo tu lenguaje verbal y no verbal.
4. Reputación: La percepción que los demás tienen de ti o de tu empresa, influenciada por tus acciones y decisiones.

## POSTURA

La postura es un componente importante de la imagen personal y profesional. Una buena postura puede transmitir confianza, seguridad y profesionalismo, mientras que una mala postura puede dar la impresión de debilidad o falta de confianza.

### IMPORTANCIA DE LA POSTURA

1. Confianza: Una buena postura puede transmitir confianza y seguridad en uno mismo.
2. Profesionalismo: Una buena postura puede dar la impresión de profesionalismo y seriedad.
3. Comunicación no verbal: La postura es un aspecto importante de la comunicación no verbal y puede influir en la forma en que los demás nos perciben.

### CONSEJOS PARA MEJORAR LA POSTURA

1. Mantén la cabeza alta: Mantén la cabeza alta y los hombros hacia atrás para dar la impresión de confianza y seguridad.
2. Relaja los hombros: Relaja los hombros y evita encorvarte hacia adelante.
3. Mantén la espalda recta: Mantén la espalda recta y evita encorvarte hacia atrás.
4. Practica la conciencia corporal: Practica la conciencia corporal y toma nota de cómo estás sentado o de pie.

# IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

## CONOCIMIENTO DE SI MISMO (AUTOCONCEPTO)

el autoconocimiento de sí mismo es fundamental para desarrollar una imagen personal y profesional positiva. Al conocerte a ti mismo, puedes identificar áreas de mejora, desarrollar confianza y comunicarte de manera más efectiva con los demás.

### BENEFICIOS

1. Identificar fortalezas y debilidades:
2. Conocer tus fortalezas y debilidades te permite enfocarte en áreas de mejora y aprovechar tus habilidades.
3. Definir valores y objetivos: Entender tus valores y objetivos te ayuda a tomar decisiones que se alineen con tus prioridades.
4. Desarrollar confianza: El autoconocimiento te permite entender tus capacidades y limitaciones, lo que puede aumentar tu confianza en ti mismo.
5. Mejorar la comunicación: Al conocerte a ti mismo, puedes comunicarte de manera más efectiva con los demás.

### COMPONENTES

1. Autopercepción: La forma en que te ves a ti mismo, incluyendo tus fortalezas y debilidades.
2. Autoevaluación: La capacidad de evaluar tus acciones y decisiones de manera objetiva.
3. Autoconciencia emocional: La capacidad de reconocer y entender tus emociones y cómo influyen en tus acciones.

## RELACION ENTRE AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y AUTOCONCEPTO

La autoestima, la asertividad y el autoconcepto están relacionados y son fundamentales para desarrollar una imagen personal y profesional positiva, influyendo en la confianza, la comunicación y las relaciones.

### RELACION

1. Influencia mutua: La autoestima, la asertividad y el autoconcepto se influyen mutuamente. Una buena autoestima puede mejorar la asertividad y el autoconcepto.
2. Desarrollo personal: El desarrollo de la autoestima, la asertividad y el autoconcepto es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación.
3. Impacto en la imagen personal y profesional: La autoestima, la asertividad y el autoconcepto pueden influir en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos y en la forma en que los demás nos perciben.

### ASERTIVIDAD

1. Definición: La asertividad se refiere a la capacidad de expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa.
2. Importancia: La asertividad nos permite comunicarnos de manera efectiva, establecer límites saludables y mantener relaciones positivas.