



# Super nota

*Nombre del alumno (a): WENDY NALLELY CASTELLANOS LOPEZ*

*Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional.*

*Nombre del profesor: Lic. Antonio Galera Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria.*

*Cuatrimestre: Octavo*

*Pichucalco Chis. A 17 de marzo de 2025.*

# CONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE LA IMAGEN.

La imagen se forma cuando los ojos reciben una serie de estímulos.



Fuente: [Los ojos \(para Adolescentes\) | Nemours KidsHealth](#)

La imagen significa entonces: percepción, proyección, elemento diferenciador, comunicación, apariencia, juicio De Valor, herramienta, un plus, identidad, marca.



Fuente: [La definición del concepto de percepción en psicología con base en la Teoría Gestalt](#)

## Imagen personal

Es un estilo de vida y cada persona tiene la suya.



Fuente: [¿Qué es la imagen personal? ¡Cuidala! - Cesur FP](#)

Abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz.



Fuente: [Apariencia en el trabajo by Yisilney Graciano on Prezi](#)

# Tipos de imagen.

**La imagen privada:** es aquella que se tiene en la intimidad de la casa



Fuente: [La imagen privada y la imagen pública by Annette Luna on Prezi](#)

**La imagen pública:** es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien.



Fuente: [Imagen pública en las relaciones personales y profesionales](#)

## Elementos que componen la imagen

### Imagen Física o Corporal:

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo.



Fuente: [Imagen corporal | Definición, cómo se crea y consecuencias](#)

**Imagen interna:** Es todo lo relacionado con el ser interior.



Fuente: [La Imagen Interna como Base de la Confianza y el Éxito | ProgettaGT](#)

**Imagen verbal:** Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, etc.



Fuente: [La imagen verbal](#)

**Imagen no verbal:** es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando.



Fuente: [Comunicación no verbal ¿Qué relación tiene con la Imagen Personal?](#)

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

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información: condiciones físicas: apariencia exterior, la voz, el tono y su modulación, gestos, indumentaria.



Fuente: [¿Por qué es importante cuidar tu imagen personal?](#)

## Imagen profesional

Está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública.

Se refiere al manejo de la proyección de la identidad personal en un ámbito laboral.

El concepto de imagen profesional se le ha relacionado con 4 aspectos: la comunicación no verbal, el lenguaje corporal, el discurso y la vestimenta (Gordoa 2003; Vargas, 1998).



Fuente: [Imagen profesional: más allá del buen vestir | Conexión ESAN](#)

## Concepto de imagen profesional

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas tendrán sobre una identidad personal específica.

Esta identidad personal se proyecta a través de 5 factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.



Fuente: [La imagen profesional de hoy, mañana y siempre – Universidad Dr. Andrés Bello](#)

## El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos.

De acuerdo con estudios realizados el 55% de tu imagen está determinada por tu apariencia, el 38% por tu comunicación no verbal y el 7% por lo que se dice de ti.

Según Karen Pine, lo que una persona viste causa un gran impacto en los demás y en sus oportunidades profesionales.



Fuente: [La imagen personal, dentro el ámbito laboral - Sal de Ma...](#)

## Factores de proyección de la identidad profesional.

El factor identidad profesional abarca el aprendizaje adquirido en el área laboral de una persona, las habilidades y competencias profesionales que posea.

La identidad-profesional expresa, también, lo que un plan de vida y carrera conforma.



Fuente: [IMAGE-PROFESIONAL Online.pdf](#)

En el discurso, hay 2 niveles de análisis: **El hablado**, se refiere a las cuestiones del mensaje y el manejo de la lengua en sí, también a las características paralingüísticas. **En el escrito**, el redactar efectivamente tendrá un impacto determinante para la imagen profesional de cualquier persona.

La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el **primer factor** está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía, **el segundo** tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir en ciertas circunstancias o contextos, además del dominio y efectividad de los protocolos profesionales



Fuente: [El proceso de construcción de la identidad profesional de los traductores de inglés](#)

# Una imagen profesional en tiempos de home office

Cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, no debemos asumir una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos vacacionales.

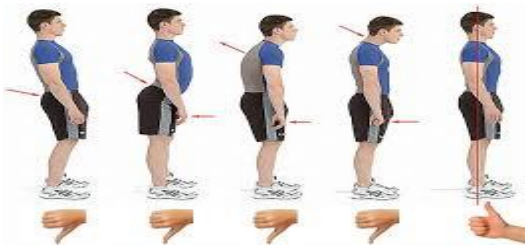
En otras palabras, dentro del horario laboral, debemos contar con una entera disposición de trabajo y diligencia, pues de lo contrario, se reflejará en un rendimiento deficiente.



Fuente: [Home office, una opción laboral antes y después del coronavirus - Ciencia UNAM](#)

## Una buena postura

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.



Fuente: <https://definicion.de/postura/>

- **La postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

- **La postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?



Fuente: [La postura y cómo afecta su salud | Salud de la Universidad de Brown](#)

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?



Fuente: [Consejos para una postura corporal correcta - Farmalastic](#)

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?



Fuente: [Cómo sentarse correctamente para tener una espalda sana | Cigna](#)

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?



Fuente: [La postura correcta para trabajar de pie - Blog Ofiprix](#)

## La imagen corporal

Según Moller y Hegedahl, todo depende de la manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea, de nuestros puntos de vista en los análisis que realizamos de las realidades propias y de las ajenas

El lenguaje corporal está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas,

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.



Fuente: [Lenguaje corporal: interpretar y aplicar las señales correctamente - IONOS MX](#)

# Imagen ideal vs. Imagen proyectada

**La imagen** no es otra cosa que la habilidad que tienen los seres humanos para comunicarse entre sí, pues hay que recordar que todo comunica

**La imagen ideal** es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a “lo que debes ser”.

Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti.



Fuente: [5 claves para que tu imagen sea auténtica](#)

**La imagen proyectada** representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para “hacerte realidad”.

Si a tu Imagen proyectada le habla tu guía interno, todo lo que venga por delante será más fácil, entusiasmante y posible. Si le habla el crítico, tenderás a tajarla y se hará más pequeña y poco valorada.



Fuente: [Tu imagen personal, ¿proyecta y transmite lo que tú quieres decir? - Consol](#)



# Referencia

Universidad del sureste (UDS), antología "Psicología evolutiva", pag: 85-112, 2024.

## Pichucalco Chiapas.

Imagen 1: [Los ojos \(para Adolescentes\) | Nemours KidsHealth](#)

Imagen 2: [La definición del concepto de percepción en psicología con base en la Teoría Gestalt](#)

Imagen 3: [¿Qué es la imagen personal? ¡Cuidala! - Cesur FP](#)

Imagen 4: [Apariencia en el trabajo by Yisilney Graciano on Prezi](#)

Imagen 5: [La imagen privada y la imagen publica by Annette Luna on Prezi](#)

Imagen 6: [Imagen pública en las relaciones personales y profesionales](#)

Imagen 7: [Imagen corporal | Definición, cómo se crea y consecuencias](#)

Imagen 8: [La Imagen Interna como Base de la Confianza y el Éxito | ProgettaGT](#)

Imagen 9: [La imagen verbal](#)

Imagen 10: [Comunicación no verbal ¿Qué relación tiene con la Imagen Personal?](#)

Imagen 11: [¿Por qué es importante cuidar tu imagen personal?](#)

Imagen 12: [Imagen profesional: más allá del buen vestir | Conexión ESAN](#)

Imagen 13: [La imagen profesional de hoy, mañana y siempre – Universidad Dr. Andrés Bello](#)

Imagen 14: [La imagen personal, dentro el ámbito laboral - Sal de Mar](#)

Imagen 15: [IMAGE-PROFESIONAL Online.pdf](#)

Imagen 16: [El proceso de construcción de la identidad profesional de los traductores de inglés](#)

Imagen 17: [Home office, una opción laboral antes y después del coronavirus - Ciencia UNAM](#)

Imagen 18: <https://definicion.de/postura/>

Imagen 19: [La postura y cómo afecta su salud | Salud de la Universidad de Brown](#)

Imagen 20: [Consejos para una postura corporal correcta - Farmalastic](#)

Imagen 21: [Cómo sentarse correctamente para tener una espalda sana | Cigna](#)

Imagen 22: [La postura correcta para trabajar de pie - Blog Ofiprix](#)

Imagen 23: [Lenguaje corporal: interpretar y aplicar las señales correctamente - IONOS MX](#)

Imagen 24: [5 claves para que tu imagen sea auténtica](#)

Imagen 25: [Tu imagen personal, ¿proyecta y transmite lo que tú quieres decir? - Consol Vilar](#)