



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Claribet Vázquez Herrera.

Nombre del tema: Imagen Y Desarrollo de sus Componentes.

Parcial: 2°.

Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

Nombre del profesor: Miguel Ángel Villatoro Aguilar.

Nombre de la Licenciatura: Contaduría Pública Y Finanzas.

Cuatrimestre: 8°.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.

¿Cómo se forma la imagen?

He aquí una explicación muy sencilla: Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

Concepto:

"una representación visual de un objeto mediante técnicas diferentes de diseño, pintura, fotografía, vídeo".

La imagen significa:

- Percepción
- Proyección
- Elemento Diferenciador
- Comunicación
- Apariencia
- Juicio De Valor
- Herramienta
- Un Plus
- Identidad
- Marca (Personal Branding)

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.2. Imagen Personal

Concepto de imagen personal:

La imagen personal es la forma en que una persona se expresa y se relaciona con el mundo, y la impresión que transmite a los demás. Está compuesta por características físicas, actitudes y atributos.

Elementos de la imagen personal:

- Apariencia física
- Manera de expresarse
- Forma de relacionarse
- Actitud
- Habilidades sociales
- Saber estar

¿Cuáles son los 4 pilares de la imagen personal?

- 1- Los rasgos físicos.
- 2- La mirada.
- 3- La sonrisa.
- 4- La postura.

Importancia de la imagen personal:

- Es una carta de presentación que refleja quiénes somos.
- Nos permite comunicarnos de forma asertiva y agradable.
- Nos hace sentir más cómodos y felices con nosotros mismos.
- Influye en la primera impresión que generamos en los demás.

¿Qué es la imagen personal en una empresa?

La imagen personal es una herramienta de comunicación con la que, bien trabajada, generamos impacto e influencia sobre nuestro interlocutor, expresamos valores, ofrecemos visibilidad y posicionamiento frente a la competencia, creamos confianza al cliente e incluso, generamos ventas y éxito profesional.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.2.1 Tipos de imagen

¿Por qué es importante la imagen?

Porque es el mejor capital de cada ser humano. Usted es su mejor activo.

Hay dos tipos de imagen:

- La imagen privada
- La imagen pública

Imagen Pública:

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; tiene que ver mucho más con el mundo profesional, laboral, de ascensos, de conquistas, en el sector en el que se esté desarrollando cada individuo

Imagen Privada:

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.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.2.2. Elementos que componen la imagen

Elementos que componen la imagen:

- Imagen física o corporal (apariencia)
- Imagen interna
- Imagen verbal
- Imagen no verbal

Imagen Física o Corporal:

Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. La ropa habla de cada persona; esta puede proyectar descuido, sencillez, modestia. Los accesorios pueden decir hasta la religión que se profesa, el oficio, la creatividad o el arte que se realiza.

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.

Imagen verbal:

Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

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. El cuerpo constantemente está hablando. Se debe tener especial cuidado con los gestos, la mirada, la expresión facial, y el tono de voz.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Cuatro canales de información:

- Condiciones físicas: apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

Apariencia:

- Elige prendas que combinen entre sí y que se adapten a tu tipo de cuerpo.
- Cuida tu cabello, manos y uñas.
- Mantén tu ropa y zapatos limpios.
- Sonríe.
- Usa fragancias que complementen tu personalidad.

Actitud:

- Sé respetuoso y amable
- Mantén una buena actitud, transmite alegría y energía
- Sé auténtico y constructivo
- No te juzgues por tu peso, forma o talla

Comportamiento:

- Camina con la cabeza erguida y la mirada hacia adelante
- Saluda y despídete
- Aprende a escuchar
- Conoce los códigos de conducta y ética de cada lugar
- Cumple con las políticas y lineamientos de conducta de la empresa

Personalidad:

- ❖ Cuida tu cuerpo
- ❖ Ten buen gusto en el vestir
- ❖ Transmite tu personalidad a través de tu mirada, tono de voz y aplomo
- ❖ Haz ejercicio físico moderado y regular
- ❖ Descansa lo suficiente

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3. Imagen Profesional

Definición de imagen profesional:

La imagen profesional es la impresión que se tiene de una persona en el ámbito laboral. Es una forma de comunicación que revela aspectos de la personalidad de una persona.

La imagen profesional se compone de tres aspectos:

- Imagen física: La apariencia, como el vestuario, el peinado, el peso y la dieta.
- Imagen no verbal: Los gestos, ademanes y expresiones corporales.
- Imagen verbal: La forma de expresarse, tanto oralmente como por escrito.

¿Cómo se construye la imagen profesional?

La imagen profesional se logra a través del estímulo, la creación y el manejo de una percepción, lo cual implica que no necesariamente se genera de manera espontánea ni que está fuera de nuestro control (como algunos podrían creerlo).

Una imagen profesional exitosa se caracteriza por:

Una imagen profesional exitosa se caracteriza por:

- Ser coherente y proyectar liderazgo y personalidad.
- Transmitir confianza, profesionalismo y honestidad.
- Ser identificable y diferenciarse de la competencia.
- Demostrar que se tienen los conocimientos y la experiencia necesarios para el puesto.
- Manejar los códigos de comportamiento de cada lugar.

¿Cuáles son los 3 factores de la imagen profesional?

La imagen profesional incluye aspectos como la vestimenta, el comportamiento en el trabajo y las habilidades de comunicación en el contexto laboral.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3.1 Concepto de imagen profesional.

1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional.

1.3.1

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica, en un contexto y tiempo determinados, logrando una relación de beneficio mutuo. Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, actitud, comportamiento, discurso y vestimenta.

1.3.2

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos. La imagen, además de ser un elemento personal, representa también un factor elemental para el ámbito profesional, pues tu vestimenta hablará por ti y podría contribuir a alcanzar los objetivos propuestos.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional

Identidad-Profesional:

El factor identidad-profesional abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea.

Actitud y Comportamiento:

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 (a lo que algunos podrían llamar "vibra"), mientras que 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 (saludos, reuniones de trabajo, comidas, presentaciones y demás).

Discurso:

En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito.

Vestimenta:

Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia. Sin embargo, en el mundo profesional, de negocios o académico, este factor tiene un impacto que no puede soslayarse. Inclusive, en ocasiones, este factor puede ser el determinante para establecer, dañar o reforzar una efectiva imagen profesional.

Elementos que debemos evitar:

- Uso de ropa con escotes o transparencia.
- Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla), uso de mahones o leggings. Uso de t-shirts,
- camisas playeras o de material promocional.
- Accesorios llamativos.
- Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos.
- Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo.
- Uso de bolsos u artículos promocionales.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office.

¿Cómo debe ser la imagen profesional de un oficinista en el trabajo?

Siempre debes ser respetuoso y no te dejes llevar por los comentarios de oficina. La mejor manera para evitarlos es no ser parte de ello, declina los comentarios con gracia y elegancia, y procura tener una buena relación con tus colegas

¿Cómo pueden las personas mantener una imagen profesional en la era digital?

No es mala idea crear un espacio entre tu vida profesional y personal cuando estás en línea. Un alias en línea es una buena manera de distanciar inmediatamente tu vida personal de tu identidad en línea centrada en tu carrera. Esta táctica evitará que la mayoría de la gente encuentre tus objetos personales, desde el principio.

¿Cómo influye nuestra imagen profesional en el servicio a la clientela?

La importancia de la imagen personal en las ventas es fundamental para dar una buena primera impresión, establecer credibilidad, crear una conexión emocional y superar objeciones del cliente potencial.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.4. Buena postura.

Hay dos tipos:

- 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?

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- Hacer más difícil digerir la comida.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias.
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruce las piernas.
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso.
- Relaje sus hombros
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.5. La imagen corporal.

¿Qué es el concepto de imagen corporal?

Manera en la que una persona piensa acerca de su propio cuerpo y cómo lo ven los demás.

¿Cómo describir una imagen corporal?

La imagen corporal se refiere a cómo una persona ve su cuerpo y a sus sentimientos en relación con esa percepción. La imagen corporal positiva se relaciona con la satisfacción corporal, mientras que la imagen corporal negativa se relaciona con la insatisfacción.

Los cuatro aspectos de la imagen corporal son:

- Perceptual.
- Afectivo.
- Cognitivo.
- Conductual.

¿Cuál es la importancia de la imagen corporal?

Tener una imagen corporal positiva significa que puedes aceptar, apreciar y respetar tu cuerpo. Una imagen corporal positiva se asocia con una mejor autoestima, autoaceptación y comportamientos de estilo de vida saludables, lo que abarca un enfoque equilibrado de la alimentación y la actividad física.

¿Qué es la expresión corporal imagen?

La expresión corporal es una actividad que normalmente desempeñan personajes como artistas, bailarines, mimos, etc. Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas, sentimientos y sensaciones.

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada

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”.

La Imagen proyectada:

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico.

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas.
2. La Imagen proyectada no es mala.
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico.
4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida.
5. En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres.
6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos.
7. Sé flexible con los “resultados negativos” Son sólo eso.
8. Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio.
9. Experimenta el diseño de tu Nueva Imagen Real.