



Universidad del
sureste



Universidad del sureste
Campus: Berriozábal

“conceptos básicos de imagen”

Materia: Proyección profesional
Docente: José Luis Flores Gutiérrez
Alumno: Yuliana Aremy Morales López

8vo cuatrimestre
Berriozábal, Chiapas
20 de enero del 2025

CONCEPTOS BASICOS DE IMAGEN:

¿Qué es la imagen personal?

La imagen personal es la percepción que los demás tienen de una persona basada en su apariencia, comportamiento, comunicación y actitud. Es una representación externa de quién eres y cómo te proyectas ante el mundo. Va más allá de la simple apariencia física, pues incluye aspectos como el lenguaje corporal, la forma de hablar, la vestimenta y la manera en que interactúas con los demás.

Componentes de la imagen personal:

Apariencia física

Incluye la vestimenta, el cuidado personal, el peinado, la higiene y el maquillaje (si se usa). Esto crea la primera impresión que otros tienen de una persona.

Lenguaje corporal

La postura, gestos, contacto visual y expresiones faciales comunican mucho sobre la confianza, actitud y estado de ánimo.

Comunicación verbal

La forma de hablar, el tono de voz, claridad, vocabulario y habilidades para expresarse contribuyen a la imagen que se proyecta.

Actitud y comportamiento

La manera de actuar, como ser respetuoso, puntual, empático o confiable, refuerza la percepción que los demás tienen de una persona.

Importancia de la imagen personal

Primera impresión

Las personas suelen formarse una opinión inicial en pocos segundos, y la imagen personal juega un papel crucial en ello.

Reflejo de identidad y valores

Proyecta quién es una persona, intereses, profesión y aspiraciones. Una imagen personal coherente con valores genera confianza y autenticidad.

Influencia en relaciones personales y profesionales

Una imagen positiva puede abrir puertas en el ámbito social y laboral, mejorando oportunidades de éxito.

Autoconfianza

Sentirse bien con la imagen personal refuerza la autoestima y seguridad.

IMAGEN PROFESIONAL:

¿Qué es?

La imagen profesional hace referencia a cómo nos presentamos en el ámbito laboral, incluyendo nuestra apariencia física, comportamiento, actitud y habilidades de comunicación,

Aspectos que impactan la Imagen Profesional:

Actitud y Comportamiento: La actitud y el comportamiento son fundamentales en la imagen profesional. La capacidad para manejar situaciones de manera positiva, trabajar bien en equipo, liderar con empatía y resolver problemas de manera eficiente son aspectos que los empleadores buscan en líderes potenciales.

Habilidades de Comunicación: Las habilidades de comunicación son esenciales. La capacidad para expresarse de manera clara y efectiva, ya sea al hablar en público, escribir correos electrónicos o liderar reuniones, es crucial para roles de liderazgo.

Integridad y Ética Laboral: La integridad y la ética laboral son cualidades valoradas en líderes. Ser confiable, ético y consistente en la toma de decisiones éticas contribuye a la confianza y la credibilidad en el ámbito laboral.

Profesionalismo y Presentación Personal: La forma en que te presentas puede impactar significativamente. El cuidado personal, la vestimenta adecuada y la puntualidad son aspectos que reflejan profesionalismo y muestran respeto hacia la organización y sus colegas.

Desempeño y Resultados: El desempeño laboral y los logros alcanzados son aspectos claves. Demostrar resultados positivos, cumplir con los objetivos y mostrar capacidad para enfrentar desafíos son factores que pueden respaldar tu avance en la estructura organizacional.

Habilidades de Liderazgo y Gestión: Mostrar habilidades de liderazgo, como la capacidad para motivar a otros, delegar tareas eficazmente, tomar decisiones informadas y gestionar equipos, puede aumentar tu probabilidad de ser considerado para roles de mayor responsabilidad.

Quando se habla de Imagen Profesional no se refiere únicamente a la apariencia, sino más bien, a una serie de aspectos que trabajados de manera estratégica potencian la forma cómo se desarrolla tu carrera profesional.

BUENA POSTURA

La buena postura es la alineación correcta del cuerpo mientras estás de pie, sentado o en movimiento. Implica mantener una posición equilibrada y cómoda que reduzca la tensión en los músculos y articulaciones, permitiendo una apariencia segura y profesional.

Importancia de la buena postura en la proyección profesional

Transmite confianza y seguridad: Una postura erguida proyecta autoridad y autoconfianza, cualidades valoradas en ambientes profesionales.

Refleja profesionalismo: La postura adecuada muestra atención a los detalles y un enfoque disciplinado, creando una impresión favorable.

Facilita la comunicación efectiva: Un lenguaje corporal abierto, con hombros relajados y un torso erguido, fomenta una comunicación clara y receptiva, generando confianza en las interacciones laborales

Ayuda a establecer autoridad y liderazgo: En reuniones o presentaciones, una postura correcta te posiciona como alguien seguro y preparado para asumir responsabilidades.

IMAGEN CORPORAL

La **imagen corporal** es la percepción que una persona tiene sobre su propio cuerpo, incluyendo su apariencia física, postura, gestos y lenguaje corporal.

IMAGEN IDEAL VS IMAGEN PROYECTADA

Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad. Realizamos el esfuerzo de presentar una imagen que es la imagen ideal, formada por recursos y habilidades que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida.

Esta forma de identificar nuestra identidad la manifestamos todos los días mediante diversos elementos y actitudes como ser; el peinado, la vestimenta, los accesorios, la postura, los modos, etc.

Estas imágenes crean en la mente del receptor una imagen real que muchas veces difiere de la imagen ideal que uno cree proyectar. Por esta razón, algunas personas nos causan determinada impresión, incluso sin conocerla. Impresión que a veces se modifica cuando nos acercamos a ella.

Por eso decimos que la imagen personal es el reflejo de la personalidad y de las cualidades adquiridas por cada uno de nosotros.

BIBLIOGRAFIA:

[IMAGEN IDEAL VS IMAGEN PROYECTADA - Ensayo - duchesska](#)

[Imagen Personal: Importancia, Elementos y Cuidados | Des Arts](#)

[Imagen Profesional: Más Allá de la Apariencia](#)