 

Universidad del Sureste

Materia: Proyección Profesional

Docente: MVZ. José Luis Flores Gutiérrez

Alumno: Jared Abdiel Santos Osorio

Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Trabajo: Investigación

Fecha: 21/01/2025

 **Imagen personal**

¿Qué es la imagen personal?

Es la percepción que los demás tienen de una persona, y está compuesta por su apariencia, forma de expresarse y relacionarse.

* **Componentes:** Aspecto físico, lenguaje corporal, comunicación verbal y no verbal, valores, actitudes, estilo de vida.
* **Importancia:** Cómo la imagen personal influye en las relaciones sociales, la autoestima y la percepción de los demás.

 **Imagen profesional**

¿Qué es la imagen profesional?

Es la impresión que los demás tienen de ti en el ámbito laboral

* **Componentes:** Aspecto físico, comunicación efectiva, habilidades sociales, ética profesional.
* **Importancia:** Cómo la imagen profesional influye en el éxito laboral, la proyección de marca personal y el desarrollo de carrera.

**Buena postura**

¿Qué es la buena postura?

es la posición correcta del cuerpo, ya sea en movimiento o en reposo.

* **Beneficios:** Salud física y mental, confianza, comunicación no verbal.
* **Tipos de postura:** Postura corporal, postura al sentarse, postura al caminar.
* **Importancia en la imagen:** Cómo la postura refleja nuestra actitud y profesionalismo.

 **Imagen corporal**

¿Qué es la imagen corporal?

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

* **Factores que influyen:** Cultura, medios de comunicación, genética, experiencias personales.
* **Importancia:** Cómo la imagen corporal afecta la autoestima, las relaciones sociales y la salud mental.
* **Trastornos relacionados:** Anorexia, bulimia, dismorfofobia.

 **La imagen ideal vs. Imagen proyectada**

**La Imagen Ideal**

La imagen ideal es aquella que construimos en nuestra mente como la representación perfecta de nosotros mismos. Es una imagen a la que aspiramos, influenciada por diversos factores como:

* **Estándares sociales:** Los ideales de belleza, éxito y felicidad impuestos por la sociedad.
* **Comparaciones:** La tendencia a compararnos con los demás, especialmente con figuras públicas o personas cercanas.
* **Deseos personales:** Nuestras aspiraciones y metas a largo plazo.

La imagen ideal puede ser un motivador poderoso, impulsándonos a mejorar y alcanzar nuestros objetivos. Sin embargo, si se desconecta demasiado de la realidad, puede generar frustración y baja autoestima.

**La Imagen Proyectada**

La imagen proyectada es la impresión que transmitimos a los demás a través de nuestra apariencia, comportamiento y comunicación. Esta imagen está influenciada por:

* **Imagen ideal:** Nuestra imagen ideal influye en la manera en que nos vestimos, actuamos y hablamos.
* **Contexto social:** La situación y el entorno en el que nos encontramos.
* **Relaciones interpersonales:** La forma en que nos relacionamos con los demás.

La imagen proyectada puede ser congruente o incongruente con nuestra imagen ideal. A menudo, buscamos proyectar una imagen que nos haga sentir seguros y aceptados por los demás.