 UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL

TEMA: PRESENTACIÓN

MVZ: JOSE LUIS FLORES GUTIERREZ

ALUMNO: ALEJANDRO DANIEL ALVAREZ VAZQUEZ

8 CUATRIMESTRE

TUXTLA GUTIERREZ, CHIS.

ENERO 25, 2025

**Imagen personal**

La imagen personal hace referencia a la percepción general que otros tienen de una persona, basada en su apariencia física, su comportamiento, actitudes, expresiones y comunicación no verbal. Esta imagen es el resultado de una combinación de factores como el cuidado personal, la higiene, el estilo de vestir, la actitud y las interacciones con los demás. La imagen personal es clave en las primeras impresiones y puede influir en las relaciones sociales y profesionales.

**Elementos de la imagen personal:**

* Cuidado físico: higiene, salud, arreglo personal.
* Estilo y ropa: elección adecuada de prendas, que reflejan la personalidad y el contexto social.
* Lenguaje no verbal: gestos, postura, tono de voz.
* Actitud y comportamiento: forma de relacionarse con los demás, comunicación, confianza.

**Imagen profesional**

La imagen profesional es un subconjunto de la imagen personal que se refiere a cómo una persona se presenta en un entorno laboral o profesional. Este concepto está más enfocado en las características y comportamientos que transmiten seriedad, competencia y confianza en el ámbito profesional. La imagen profesional se construye a través de la manera de vestir, la actitud en el trabajo, el lenguaje, la forma de comunicarse con los demás, y el respeto por los valores y normas de la organización.

**Elementos de la imagen profesional:**

* Vestimenta adecuada: depende del sector o empresa, pero siempre busca transmitir seriedad y profesionalismo.
* Comportamiento: ser puntual, organizado, ético y respetuoso.
* Comunicación efectiva: claridad en el habla, escuchar activamente, y saber expresar ideas con seguridad.

**Buena Postura**

Una buena postura se refiere a la forma en que una persona mantiene su cuerpo al estar de pie, sentada o caminando, y es crucial tanto para la salud física como para proyectar una imagen positiva. Una postura erguida, con los hombros atrás y la cabeza levantada, transmite confianza, apertura y respeto hacia los demás. Además, una buena postura tiene beneficios físicos como la mejora en la circulación, la reducción del dolor muscular y la mejora de la respiración.

**Beneficios de una buena postura:**

* Confianza: proyecta seguridad y liderazgo.
* Salud: reduce el riesgo de dolor de espalda y mejora la alineación corporal.
* Impacto en las relaciones: las personas con buena postura son percibidas como más competentes y atractivas.

**Imagen Corporal**

La imagen corporal es la percepción que una persona tiene sobre su propio cuerpo. Este concepto involucra cómo se siente una persona con respecto a su apariencia física, y puede estar influenciado por factores psicológicos, sociales y culturales. Las personas con una imagen corporal positiva suelen sentirse cómodas con su cuerpo, mientras que aquellas con una imagen corporal negativa pueden experimentar inseguridades o trastornos relacionados con la autoimagen.

**Aspectos de la imagen corporal:**

* Percepción interna: cómo nos vemos a nosotros mismos.
* Factores externos: influencias sociales, familiares y culturales sobre lo que es considerado un cuerpo ideal.
* Salud mental: la relación de la imagen corporal con el autoestima y bienestar emocional.

**Imagen Ideal vs Imagen Proyectada**

* **Imagen Ideal**: Es la imagen que una persona aspira a tener. Representa un ideal de belleza, éxito o aceptación que se basa en criterios personales o sociales. La imagen ideal puede ser influenciada por normas culturales, la publicidad, las redes sociales y los estándares de belleza convencionales. Esta imagen no siempre es alcanzable y puede generar frustración si no se ajusta a la realidad de la persona.
* **Imagen Proyectada**: Es la imagen que una persona proyecta hacia los demás, es decir, lo que los otros ven de ella a través de su apariencia, su comportamiento y sus acciones. La imagen proyectada puede coincidir con la imagen ideal, pero no siempre es el caso. A veces, las personas proyectan una imagen diferente a la que realmente sienten o son, por ejemplo, para adaptarse a ciertos contextos o para cumplir con expectativas sociales o laborales.

**Relación entre la imagen ideal y proyectada**:

* Si la imagen proyectada se alinea con la imagen ideal, esto puede generar una sensación de autenticidad y congruencia.
* Si hay una discrepancia, esto puede ocasionar conflicto interno o malestar, ya que la persona puede sentirse atrapada entre lo que aspira a ser y lo que los demás perciben.