



Materia: Fundamentos de Fauna Silvestre

MVZ. José Luis Flores Gutiérrez

Alumno e MVZ: Luis Fernando Guzmán Vera

Trabajo: 1

Parcial: 1

Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Tuxtla Gutiérrez Chiapas a 23 de enero del 2025

CONCEPTOS BÁSICOS E IMPORTANCIA DE IMAGEN

Es muy importante en el medio laboral, ya que es la percepción que se tiene de una persona o institución a causa de su actividad profesional. Muchas veces se tienen los conocimientos necesarios para hacer un trabajo o un proyecto, pero estos son solo una parte del éxito. La imagen que proyectas y tu habilidad de relación interpersonal también son factores importantes.

La imagen profesional será útil para diferenciarte de la competencia y ser identificable. Solo tienes una oportunidad de causar una buena primera impresión y esta debe transmitir confianza, profesionalismo y honestidad.

La imagen profesional incluye la forma de vestir, de expresarse y comunicarse y debe haber congruencia entre la apariencia física, lo que se dice y cómo se actúa. En ocasiones puede suceder que, si al presentarte a una cita con un cliente o a una entrevista de trabajo y tu imagen física no es la adecuada o la esperada, causas una imagen negativa que te puede restar puntos aunque hagas una buena presentación o digas lo correcto en la entrevista. Así también, si te presentas muy bien arreglado y con una buena imagen, pero tu actitud es distraída, llegas tarde o no tienes la información correcta, esto afectará tu imagen profesional.

IMAGEN PERSONAL E IMAGEN CORPORAL

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.

La Imagen Personal transmite cualidades (seriedad, cercanía, credibilidad, dinamismo, flexibilidad, etc.) a través de los códigos de la imagen. Al igual que se trabaja para estar el día en conocimientos, habilidades y competencias, hay que saber tratar la imagen personal en la atención al cliente sin frivolidad y como herramienta de comunicación de gran valor:

Apariencia externa/física: elementos que quedan integrados a través del outfit/look y que reflejan la identidad profesional y de la empresa: lo que vestimos, el maquillaje, la higiene, el perfume, la alimentación, la tipología corporal y facial, etc. Es muy importante proyectar tu identidad a través del estilo, aunque el outfit/look puede ser de elección propia o tener que hacer uso de uniforme por exigencias de la actividad o por imagen corporativa. Sea como sea siempre tiene que reflejar tu esencia y ayudarte a proyectar las cualidades que quieres transmitir.

Comunicación no verbal y verbal: la Imagen Personal también es nuestra manera de expresarnos y no sirve guionizar nuestras palabras. La comunicación verbal no es solo lo que decimos sino cómo lo decimos. La comunicación no verbal es como un puzzle en el que se engloban nuestros gestos, posturas, voz, mirada, sonrisa, paralenguaje, ... ¡y todas y cada una de estas piezas deben encajar para fortalecer tu mensaje! Fusionar la comunicación no verbal y verbal es básico para ofrecer un mensaje claro y sin interferencias, aunque distintos estudios dicen que los gestos son más influyentes y tienen más fuerza que las palabras.

Habilidades Sociales: son el conjunto de conductas y capacidades que permiten interactuar y relacionarse con los demás. El trato, la forma de saludar, la puntualidad, etc. Todo influye en la percepción de tus interlocutores. En resumen, es el arte de «saber estar».

Actitud: tu comportamiento ante cualquier situación refleja tu forma de hacer y ser y puede diferenciarte de forma positiva o negativa. Es clave proyectar las cualidades, habilidades, competencias, valores, etc. que se quieren comunicar con esencia y credibilidad ante el cliente, para así lograr dar un servicio de Atención al Cliente de excelencia.

IMAGEN PROFESIONAL

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

La Imagen Profesional es el conjunto de características que conforman la percepción que los demás tienen sobre nosotros en el contexto laboral.

Una imagen profesional sólida es esencial para el desarrollo y el éxito en el ámbito laboral. Impacta en la primera impresión que dejamos, influencia la forma en que somos percibidos por colegas, superiores y clientes, y puede abrir o cerrar puertas en nuestra carrera profesional.

Nuestra imagen actúa como un lenguaje silencioso que comunica aspectos de nuestra personalidad, profesionalismo y valores. A través de la elección de la vestimenta, la forma en que nos expresamos, nuestra postura corporal y gestos, estamos constantemente transmitiendo mensajes sobre quiénes somos y qué representamos.

BUENA POSTURA

Las posturas transmiten mensajes poderosos sobre cómo nos sentimos y cómo percibimos una situación. Una postura abierta y relajada puede comunicar confianza y disposición, mientras que una postura cerrada o tensa puede transmitir ansiedad o f Impacto en las relaciones laborales: La forma en que nos comportamos y nos posicionamos ante nuestros colegas, supervisores y subordinados afecta a la calidad de nuestras relaciones laborales. Mantener una postura abierta y receptiva puede fomentar la confianza y la colaboración, lo que es esencial para un ambiente de trabajo saludable.

Profesionalismo: Adoptar posturas adecuadas en el trabajo demuestra profesionalismo y respeto hacia los demás. Las posturas inapropiadas o desinteresadas pueden dar la impresión de falta de compromiso o falta de respeto hacia el trabajo o los colegas.

Productividad y eficiencia: Mantener una postura adecuada puede ayudar a prevenir la fatiga y el dolor corporal, lo que a su vez puede mejorar la productividad y la eficiencia en el trabajo. Sentarse o pararse de manera ergonómica puede reducir el riesgo de lesiones laborales y mejorar el bienestar en general.

Comunicación efectiva: La adopción de posturas corporales adecuadas es esencial para la comunicación efectiva. Por ejemplo, en roles de atención al cliente, mantener una postura de escucha activa puede ayudar a comprender mejor las necesidades de los clientes y proporcionar un mejor servicio.

Impacto en la percepción: Las personas a menudo hacen juicios basados en las posturas corporales de los demás. Una postura confiada y erguida puede influir en cómo los demás te perciben y pueden abrir oportunidades profesionales y sociales.

Salud y bienestar: Mantener una postura adecuada en el trabajo puede contribuir a la salud y el bienestar a largo plazo. Evitar posturas perjudiciales puede reducir la tensión muscular, el estrés y el riesgo de problemas de salud relacionados con la postura, como dolores de espalda y cuello.

La imagen ideal Vs Imagen proyectada

La imagen ideal no es más que una proyección de lo que quieres ser y aún no has logrado. Por lo que está relacionada con tus deseos y con cómo crees que deberías ser. ¿Cuál es el problema de la imagen ideal? Pues que, en ocasiones, puede generar frustración y afectar negativamente a tu autoestima, porque acabas proyectando una imagen que quieres ser pero que no eres, limitando de este modo tu propia esencia y como consecuencia eso se ve reflejado en tu estilo. Por tanto, transmites una falsa versión de ti. Te sientes que lo que reflejas hacia afuera no

acaba de encajar a cómo te sientes por dentro, y lógicamente te escondes debajo de las prendas y de los colores. Y, sin ser consciente, te estás disfrazando para aparentar una versión de ti que en realidad no es la tuya.

En cambio, la imagen real es lo que eres TÚ hoy, con tus virtudes y defectos. Puedes lucirla tal cual o bien potenciando tus virtudes – lo mejor de ti- o bien, que es lo que normalmente suele pasar, ocultando aspectos negativos y al mismo tiempo los positivos, ya que, sin darte cuenta, acabas centrándote en lo que menos te gusta de ti, haciendo que dejes de lado y pase desapercibido aquello más bonito que tienes, porque tu imagen ideal te impide mostrar tu autenticidad, impide que te muestres A TI MISMA. Sin embargo, la imagen real necesita de la ideal para tomar consciencia de la distancia que hay entre dónde estás y a dónde quieres llegar, para aceptarte y reconocer tus posibilidades, y, de este modo, hacer tus objetivos más alcanzables. Saber quién eres y cómo eres, te da más herramientas internas para crecer y acercarte a la imagen ideal más cercana y real.