

IMAGEN PERSONAL

Todas las personas tenemos una imagen la cual proyectamos y es lo que los demás pueden ver de nosotros cuando aun no nos conocen. Esta imagen la conforman varios elementos que suman aquella interpretación que cada persona hará sobre nosotros.

Cabe mencionar que la imagen que a diario proyectamos puede no ser siempre la misma, ya que la imagen personal, entre otros factores, se constituye de imagen interna y externa. Entre otras cosas, también puede no ajustarse a lo que realmente somos, a continuación, conoceremos sobre esto.

Cuadrado y Layza (2016), dicen que *“la imagen personal es importante porque constituye un componente de la personalidad, la cual se proyecta hacia todas las áreas de la vida del ser humano”*.

Las autoras citan a Montoya (2001), agregando que *“la importancia de la imagen personal estriba en que cuando la persona se aprecia y se quiere, en igual medida disfruta de lo que le rodea. Es decir, a mayor cariño que tenga hacia su persona, mayor será la felicidad que encuentre a su alrededor, con las personas y amigos con las cuales comparta su vida”*.

La imagen personal es un concepto muy amplio que incluye desde nuestros rasgos físicos, forma de vestir, movimientos, postura, caminar, cortesía, sentarse, tono y timbre de voz, sonrisa, expresiones, risa, higiene, educación, cultura, entre otros.

Como lo podemos ver, la imagen personal abarca muchos elementos, aun aquellos que no podemos ver y que ni siquiera podemos controlar, como puede ser el estado de ánimo. Conociendo esto, podemos decir que la imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya, por eso es importante cuidar todos los elementos que podemos controlar y que nos servimos de ellos para crear la imagen que deseamos proyectar; como

IMAGEN PERSONAL

lo son la vestimenta, peinado, maquillaje y accesorios, así como aquellos elementos que son parte de la personalidad como nuestra forma de ser y actuar.

La imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Se dice que bastan alrededor de 7 segundos para que una persona se forme una imagen de nosotros, también diferentes estudios demuestran que el 55% de nuestra imagen está determinada por la apariencia, el 38% por la comunicación no verbal y el 7% por lo que se dice de nosotros. Siendo esto una realidad, debemos tomar en consideración que el 93% de esta impresión está determinado por la proyección que refleja nuestra imagen personal

Creo que todos hemos escuchado las frases “una imagen dice más que mil palabras” y “la primera impresión jamás se olvida”; puede que nos parezca algo superficial y podemos pensar que jamás emitiríamos un juicio sobre una persona por su imagen. Pero, si lo analizamos, nos podemos dar cuenta de que es verdad; la primera impresión nos dice mucho de las personas y con esa imagen nos quedamos en la mayoría de los casos, ya que no es posible llegar a conocer a todas las personas que se cruzan en nuestro día a día.

Al principio comentamos que la imagen se divide en interna y externa, veamos a qué se refieren cada una de estas.

Imagen interna: refleja cómo nos vemos o sentimos nosotros mismos con respecto a nuestro cuerpo, seguridad, estados de ánimos, etc. Constituye en sí un conocimiento individual e interno. La imagen interna infiere una comprensión interna de nuestra persona que nadie puede llegar a conocer con exactitud mas que nosotros mismos.

IMAGEN PERSONAL

Para comprender mejor la imagen interna, esta se refiere a cuando no estamos conformes con algún aspecto de nuestro cuerpo y nos hace sentir inseguros; por ejemplo, si no nos gusta nuestra sonrisa porque tenemos un problema con la dentadura, esto se ve reflejado en nuestra imagen ya que muy seguramente evitaremos sonreír.

Imagen externa: consiste en la “fachada” y hace referencia a los elementos que conforman la imagen que se verán reflejados a través de la vestimenta, maquillaje, accesorios, peinado, postura y habla; todos estos son aquellos elementos que podemos controlar, pero que van elegidos o adoptados de acuerdo con esta parte interna que se llama personalidad.

En ocasiones es necesario adoptar cierto estilo de vestir, hablar y dirigirnos, que no van con nuestra personalidad. Por ejemplo, podemos ser de personalidad relajada y vestir siempre informales; sin embargo, si para obtener un empleo es necesario cambiar nuestra vestimenta por prendas formales, ¿qué harías en esta situación? ¿lo que la mayoría haría? ¿cambiar la forma de vestir? Si la respuesta es afirmativa, será nuestro deber mantener la imagen, lo que puede dar como resultado un cambio en esta, ya que el cambio puede resultar de nuestro agrado y puede que adoptemos este cambio de imagen.

Pero la imagen no es solo cuestión de maneras de actuar, estilos de vestir y modos de arreglarse; la forma como nos comunicamos determina también la forma como los demás nos ven; aunque las palabras que utilizamos son muy importantes en el proceso comunicativo, porque revelan nuestro conocimiento, grado de educación y respeto hacia los demás, son la entonación y el lenguaje corporal los aspectos más determinantes de la imagen que los demás se formarán de nosotros.

Como hemos visto, la imagen personal juega un papel determinante en nuestra autoestima, puesto que implica la aceptación y el cómo las personas se dirigirán a nosotros bajo la confianza y agrado que vean en nuestra imagen.

IMAGEN PERSONAL

Independientemente de cómo seamos; es decir, relajados, sofisticados, formales, etc., nuestra imagen debe estar cuidada en cada aspecto que mencionamos anteriormente. No es necesario vestir prendas costosas, ni estar siempre en tendencia, lo importante es cuidar nuestro lenguaje verbal y no verbal, higiene, posturas y de acuerdo a la situación, lugar, circunstancias y personas entrar en una zona de entonación con todo el ambiente.

REFERENCIA:

Cuadrado, F. y Layza, L. (2016). Imagen personal y la autoestima de las estudiantes de la especialidad de Tecnología del Vestido de la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle": Recuperado a partir de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1206/Tesis%20imagen%20y%20autoestima%20final%20biblio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>