

Auto-Presentación en las RI

Cuando se desea establecer una relación con alguien, tenemos que darle a conocer quiénes somos y de igual manera, debemos indagar acerca de quiénes son ellos. La forma en la que esto puede lograrse es a través de la autopresentación. Pero para poder comprender a fondo esto, primero hay que definir y conceptualizar lo que entenderemos por autoconcepto y autoestima.

El autoconcepto y la autoestima y su relación con la comunicación

El autoconcepto es la forma en la que pensamos sobre la totalidad de nosotros mismos, nuestras habilidades físicas, mentales y emocionales, así como también de nuestros defectos. Una vez que el autoconcepto se establece como tal para el individuo propio, se queda estático por un tiempo, es decir, no llega a cambiar de una manera drástica durante un periodo determinado de tiempo.

Por otra parte, la autoestima es la forma como nos sentimos con respecto a nosotros mismos y por lo general fluctúa más basándose en cuán bien pensamos que se están cumpliendo nuestras expectativas de autopresentación o nuestros objetivos en cualquier situación particular.

Ahora bien, al entablar o querer establecer una relación social, es mediante la comunicación que nos presentamos ante los demás y les presentamos uno o más aspectos de nosotros mismos. Quienquiera que pensemos que somos (autoconcepto), y sintamos lo que sintamos acerca de nosotros mismos (autoestima), ambos aspectos se combinan para determinar la forma en la que nos exponemos ante los demás.

La imagen que ofrecemos en cualquier interacción social se llama “apariencia” y el objetivo básico es gestionar esa apariencia para que los otros la aprueben o la aprecien. Se quiere que al menos una persona tengan una buena opinión de nosotros, o desarrollen una imagen positiva de quienes somos.

La mayoría de las personas se sienten motivadas a reforzar la imagen positiva de los otros durante la interacción. La retroalimentación que los demás dan acerca de la presentación de un individuo como sí mismo (su apariencia), se llama elaboración de la imagen.

Así, deseamos que los otros apoyen el sí mismo que presentamos dándonos una retroalimentación que confirme la imagen que creemos estamos presentando. Si no lo hacen, nuestra autoestima se ve mermada, porque sentimos que no se ha estado a la altura de las expectativas para esa situación en particular.

Auto-Presentación en las RI

Una de las ventajas de reforzar la imagen de otros es que con frecuencia responden con una elaboración positiva de nuestra imagen; nos dicen que somos buenas personas o excelentes compañeros de trabajo, por ejemplo; y ello ayuda a elevar la autoestima, puesto que muchas veces es precisamente esa imagen la que se ha tratado de demostrar ante ellos.

También es muy importante que se reconozcan aquellas imágenes que se proyectan y no son tan exitosas, darse cuenta que existen diferentes aspectos de nuestro sí mismo, buenos y no tan buenos, relevantes e irrelevantes y escogemos de forma selectiva ciertos aspectos para presentarnos ante algunas personas. No es para nada recomendable el presentarnos como “brillantes” para realizar algún tipo de tareas que realmente no se dominan, ya que a la larga, la imagen proyectada se derrumbará siendo aun más difícil el reconstruirla.

Los factores para presentar la mejor autoimagen: conducta, entorno y apariencia

Dependiendo del objetivo que se persiga a nivel de comunicación y relaciones interpersonales, nos presentamos de una determinada manera ante los demás. Tenemos un mayor control sobre lo que pensamos, podemos elegir nuestras palabras y conductas no verbales, así como también escoger dónde y cuándo se llevará a cabo la comunicación. Además de elegir cual será nuestra presentación personal para causar un mayor impacto y mejor imagen, por lo mismo, hay que conocer cuáles son los factores que me ayudan a ello y usarlos a nuestro favor.

La conducta

Las palabras y conductas no verbales son pieza clave para lograr una mejor autopresentación. Podemos elegir el lenguaje y ademanes apropiados, dependiendo de la situación y la relación que se sostenga con el interlocutor, así como también podemos aceptar la responsabilidad de nuestros pensamientos y sentimientos mediante un lenguaje verbal y corporal responsable para parecer más maduros. Modular el tono de la voz para no parecer exigentes o rudos, o bien elevar el volumen de la voz para proyectar asertividad o seguridad, etc. En cada caso, la presentación adecuada de conductas verbales y no verbales mejorará la imagen que estamos tratando de proyectar.

Auto-Presentación en las RI

El entorno

Podemos elegir cuándo y dónde presentar nuestra imagen, igualmente considerando el objetivo que se quiere alcanzar. Por ejemplo, cuando invitamos a nuestros amigos a que nos visiten en nuestra casa nueva, la manera en cómo los recibamos dice mucho sobre nosotros (con la casa limpia, comida casera recién hecha, espacios ventilados, etc).

La apariencia

Se dice que “la gente no debería de juzgarnos por nuestra apariencia” ; sin embargo, lo hacen.

A través de nuestra ropa, cabello, maquillaje, piel, accesorios, perforaciones, tatuajes, perfume y acicalamiento enviamos mensajes respecto a las imágenes que son importantes para nosotros. Por ejemplo, presentamos una imagen de formalidad cuando estamos trabajando en la oficina al usar un traje y corbata. Quizás no siempre iremos ataviados de esa manera, pero hay que saber cuándo y dónde usarlo. Nos peinamos para proyectar cuidado y limpieza, los hombres se afeitan para causar esa misma impresión. O bien, ocultamos nuestros tatuajes para demostrar respeto ante las personas que los miran con desagrado.

En resumen, la conducta, el entorno y la apariencia comunican nuestras imágenes a los otros.

Cambiar una imagen desfasada o errónea es posible

Una de las cosas buenas de la imagen que se muestra ante los demás, es que se tienen múltiples posibilidades para presentarla. Sí, es más difícil cambiar una imagen existente que presentar una nueva, pero no es imposible. Para ello se tienen cuatro consejos para gestionar las imágenes de nosotros mismos que son erróneas u obsoletas:

1. **Actualizar nuestra imagen:** La mejor manera de presentar nuestro actual sí mismo, es reconocer las cosas que ocurrieron en el pasado y actualizarlas de manera positiva, tras una recapitulación interna y arduo trabajo en reforzar nuestras conductas para bien y la confianza en nosotros mismos. Si estamos seguros de quiénes somos ahora, comunicaremos esa seguridad de nosotros mismos hacia los demás; si aun vivimos en el pasado, será difícil para los demás ver cómo hemos cambiado.

Auto-Presentación en las RI

2. Considerar la estrategia de reparación: Hemos de considerar la posibilidad de pedir disculpas por cosas que admitimos y lamentamos; si somos percibidos como sinceros, la disculpa aumenta la probabilidad de que se nos considere más responsables y morales. Las explicaciones son otra posibilidad si se consideran como verdaderas, más que como una justificación por la mala conducta.
3. Concentrarse en lo que se puede cambiar: No se puede rebobinar la experiencia que alguien ha tenido de nosotros, mas no nos amarguemos por eso, pues podemos emplear otros aspectos de autopresentación para compensar: sonreír, mostrarse amable o incluso bromear al respecto de la situación logra, en muchas de las ocasiones, revertir la imagen si es que se ha tornado negativa.
4. Busquemos ayuda para cambiar nuestra imagen: Todos necesitamos algo de ayuda de vez en cuando. Algunas veces el cambio de nuestra imagen requiere de aprender nuevas habilidades. Por ejemplo, si tenemos dificultades para hablar en público debemos aprender a hacerlo mediante un curso de oratoria quizás, hay mucho material bibliográfico del que se puede echar mano para cambiar nuestra imagen, incluso ya hay personas que se dedican expresamente a enseñarnos cómo comportarnos en sociedad y proyectar una mejor imagen, todo es cuestión de detectar cuáles son nuestras debilidades y buscar ayuda al respecto.

Utilicemos nuestras habilidades para presentarnos con eficacia y lograr buenas relaciones interpersonales.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

- ALEMANY BRIZ, CARLOS(2013). La comunicación humana: una ventana abierta. Editorial Desclee de Brouwer.
ZAYAS AGÜERO, PEDRO MANUEL(2012). La comunicación interpersonal. Editorial B-Eumed
WIEMANN, MARY O (2011). La comunicación en las relaciones interpersonales. Editorial Aresta.