

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 30 DE MAYO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUIDA TU REPUTACIÓN EN TODO MOMENTO**

La reputación, es la calificación que tenemos sobre algo, la manera en que describimos a alguien o a algo por la fama que se ha ganado con lo que hace.

Muchas personas, dejan de lado su reputación y se pasan la vida haciéndose ver y conocer por malos actos, por la realización de cosas que son desfavorables para ella misma y para los demás, así se ganan una mala reputación. Por otro lado, hay quienes viven forjándose una buena reputación ante los demás y hacen todo lo posible por mantenerla ya que quieren ganarse la confianza y el respeto de los que los rodean.

La reputación no es caerle bien a la gente, sino simplemente actuar de manera aceptable socialmente y hacerles el bien a otros, es un valor trascendental en la vida de un ser humano.

Todos tenemos una reputación ya sea buena o mala, a nivel familiar, escolar, laboral, profesional, política, ministerial, etc.

Es importante cuidar tu reputación en todo momento ya que es tu carta de recomendación como persona y podría influir a la hora de encontrar trabajo, relacionarte con los demás, conseguir amigos etc.

Cuida tus amistades porque las personas con las que te juntes influirán en tu vida y tu forma de ser, busca amistades que te aporten energía positiva, recuerda el dicho que dice “dime con quien andas y te diré quien eres”. Busca amigos que tengan buena reputación.

Hoy en día están muy de moda las redes sociales y ahí también debes cuidar tu reputación como persona. La **reputación online** es muy importante, esta es la imagen que transmites a través de la red formada por el conjunto de información que subes y compartes en redes sociales. Es tu huella digital, el rastro que dejas en internet que te caracteriza. **Todo lo que compartas puede desencadenar acciones positivas o negativas.**

Cada cosa que publicas te crea una reputación, la manera en que escribes, el tipo de contenido que generas, a quiénes sigues y qué compartes dice mucho de ti. Incluso la opinión de alguien más te da buena o mala imagen.

Para cuidar tu reputación online debes de saber lo siguiente:

### **El perfil es tu carta de presentación**

Ten claro qué información deseas publicar, cómo la deseas mostrar y qué quieres transmitir a las personas que visiten tu perfil.

### **La foto es un elemento fundamental.**

La foto que tengas como foto de perfil puede decir mucho sobre quién eres “una imagen vale más que mil palabras” y esta imagen será la primera impresión de ti.

### **Cuida el lenguaje que utilizas.**

No expreses lo primero que te pase por la cabeza, más que escribir a la ligera es **escribir con coherencia** dejando de lado las malas palabras, o expresiones vulgares.

No olvides que por ser una red social hay muchas personas que se podrían sentir agredidas por tus palabras.

Independientemente de si sabes de un tema o no, la manera en que escribes determina mucho sobre ti. Evita hacer comentarios con groserías, pues el hecho de que nadie te esté viendo no significa que tus palabras no tendrán repercusiones.

### **Evita compartir opiniones que no sirven para nada.**

El simple hecho de compartir o dar me gusta a un estado o publicación, da por entendido que estás de acuerdo con lo expresado por la otra persona. Ten cuidado porque no siempre puedes saber con qué fin esta persona publicó dicha información, y si esa persona tiene mala reputación te compararan con ella.

### **Que los temas polémicos no sean tu tema preferido.**

En momentos en que un tema es controvertido, se generan diferentes posturas que podrían ir en tu contra y podrían herir tu sensibilidad. Por esta razón, es aconsejable dejar que todos expresen su postura y luego opinar con serenidad. No hagas un debate en tus comentarios ya que todo lo que digas se quedara almacenada, ya sea en tu cuenta o en la cuenta de la persona con la que estas debatiendo.

### **Cuida las fotos que subes**

Las fotos que subes también hablan mucho de quien eres, no subas fotos con lenguaje corporal ofensivo o fotos en las que estés haciendo algo que a la gente normalmente le desagrada.

**No hagas en la Red nada que no harías en la vida real con tu nombre y apellidos.** No publiques información personal -como tu correo o número de teléfono- en espacios públicos como foros o comentarios de un blog. ¡Usa el sentido común!

La construcción de una buena reputación lleva tiempo y se encuentra estrechamente vinculada a la noción de coherencia, es decir, siendo coherentes en cada una de tus elecciones y decisiones, sin traicionar a los demás ni traicionarte a ti mismo construirás una sólida e inquebrantable reputación. En cambio, destruir una reputación a partir de una mala acción o de una opinión desacertada es algo que se puede conseguir en tan solo unos minutos.

Si consideras que tienes problemas en conservar una buena reputación, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que de no

hacerlo, las personas que te rodean te tendrán en mal concepto y se alejaran de ti. Puedes perder grandes oportunidades en la vida!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**