



NOMBRE DEL ALUMNO:

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Beatriz Adriana Méndez

NOMBRE DEL TRABAJO

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

MATERIA:

Proyección profesional

GRADO:

Octavo cuatrimestre

GRUPO:

A

Pichucalco, Chiapas a 12 de febrero del 2021

ACCIONES ESTRATEGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

La imagen física es la representación a simple vista de lo que somos, aunque no siempre sea así, ya que podemos aparentar ser una persona diferente. La imagen física incluye desde la ropa y accesorios hasta la postura, el caminar y como nos sentamos, cabe mencionar que los rasgos físicos como la cara el cuerpo y hasta los gestos dan como resultado ser juzgado de manera visual. Para mejorar nuestra presentación, conoceremos y analizaremos un conjunto de estrategias.

Una de estas estrategias es la comunicación no verbal, esta nos ayuda a tener confianza en nosotros mismo además a través de ella proyectamos inconscientemente un mensaje positivo o negativo. Los ademanes son uno de ellos, se podría definir el hablar con las manos, esta puede ser positiva y negativa, dependiendo el tipo de ademanes que se realice mientras se está hablando, por ejemplo, el levantar el pulgar para demostrar aceptación o para animar, pero también el mover mucho las manos puede reflejarse como nerviosismo y puede llevar a pensar a la otra persona o personas que no se está hablando con la verdad.

Algunos de los ademanes que nos pueden servir son señalar en el aire escalones hacia arriba cuando se estén refiriendo al crecimiento de las utilidades. Chocar y unan sus puños cerrados cuando hablen de la necesidad de evitar las diferencias entre el equipo de trabajo y permanecer unidos para lograr los objetivos propuestos. Tóquense el corazón cuando estén hablando de sentimientos, etcétera. (Sureste, s.f.)

Los gestos, estos son muy poderosos, ya que están enfocados en nuestra cara, en ocasiones hasta se puede llegar a suplir con las palabras ya dichas, por ejemplo, cuando a una persona le preguntan “Hola, ¿Cómo has estado?” y aquella responde “Bien, me la he pasado bien”, sin embargo los gestos de su cara tienen un aspecto triste o estresado, lo cual indica que no todo está bien, al igual que al hacer un pequeño gesto de disgusto cuando alguien nos está contando su anécdota o por el contrario hacer un gesto de aceptación y felicidad, esta persona se sentiría cómoda, y es aquí donde entraría la sonrisa, uno de los gestos más limpios y transparentes que inspiran confianza.

Otra de las estrategias son el contacto visual, una frase muy famosa dice “los ojos son las ventanas de tu alma”, es decir, en tus ojos se puede ver la veracidad de lo que tus labios están diciendo, y es que en la mirada también reflejamos felicidad, tristeza o enojo. El contacto visual debemos mantenerlo con la persona con la que hablamos, esto con la intención de demostrar que se está diciendo la verdad, cuando volteamos a ver a otro lado a cada rato mientras hablamos puede reflejarse como inseguridad.

Establecer contacto visual significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan, porque cuando se establece contacto visual se abre el conducto que conduce al corazón, por eso genera confianza. (Sureste, s.f.) La conducta táctil, es la permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias.

La imagen corporal se inicia desde la formación del feto, se incluyen la voz, el habla la expresión facial, el contacto visual y las expresiones. Todo esto puede ser causa de ser juzgado para bien o para mal. Va de la mano con el lenguaje corporal, esta última tiene que ver con la tradición, geográfica, cultura, género, particularidad de nacimiento, evolución, religión y hasta características anatómicas.

El lenguaje corporal, da diecisiete aspectos, cabeza y cuello (La forma de mover la cabeza puede significar: adelante (atención o cariño), atrás (duda, espera), moverla hacia interlocutor (atender), inclinada hacia adelante (miedo, rabia, inseguridad o sumisión), etc.; contacto visual; postura o cinestesia; ademanes y movimientos; la piernas o los pies pueden significar: muy abiertas (arrogancia, imposición), poco abiertas (seguridad, corrección y educación), juntas (tensión, miedo, nerviosismo, sentados poco abiertas (control de sí mismo, relajamiento), sentado y juntas (tensión, temor); boca: labios (pintura labial, grosor), dientes (el cuidado de ellas), sonrisa, bostezo (fatiga, cansancio), aliento (mal aliento o halitosis), beso (cariño y respeto); voz (tono y timbre, hablar rápido o lento), cabello (la forma de peinarlo, su cuidado e higiene), ropa y accesorios; distancia corporal, distancia física o proxémica; olfato y aromas; sentido de tacto y piel.

Otro de las estrategias es el discurso, como se usa la lengua, las palabras y hasta el conocimiento tienen que ver, en un discurso hay una introducción, desarrollo, el clímax, y conclusión, es importante mantener un orden y una buena distribución de la información para que sea entendible de lo que se está hablando.

De manera concluyente, la imagen corporal abarca todo lo físico, los gestos, ademanes, postura, contacto visual, forma de hablar, los rasgos físicos que vienen desde el seno de la madre, el tono de voz y su timbre, la manera de hablar, entre otras cosas, todas estas en conjunto nos ayudan a tener una imagen personal, la cual las personas podrán realizar una evaluación de manera rápida de cómo eres, o sea, les permite juzgar de manera positiva o negativa, aunque nuestra apariencia física no nos define y muchas veces se resulta ser diferente a lo que proyectamos con nuestra imagen corporal. Por eso es importante conocer estas estrategias para mejorar nuestro aspecto, como personal de la salud, esto es de vital importancia, ya que estamos en contacto directo con mucha gente, una de nuestras tareas como enfermeros es el demostrar y dar confianza desde la primera impresión.

Bibliografía

Sureste, A. U. (s.f.).