



Nombre de alumno: Rafael Alejandro Velazco Bermúdez

Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: Proyección profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

A cuantos de nosotros no nos han dicho esta frase: “Como te ven te tratan”, “La primera impresión es la que cuenta”, “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda” son frases de la sabiduría popular que hemos escuchado ciento de veces, la imagen personal es cuando uno viste bien dice mucho de él, por ejemplo a cuanto de nosotros nos gusta vernos bien, ese es un ejemplo de la imagen personal, las personas se dejan llevar por la primera impresión que dejes de ti y una de ellas es que te veas bien, tengas una imagen personal excelente, huelas rico, seas aseado seas limpio, respetuoso, por ejemplo, piensen un ratito, cuando vemos a una persona que no está bien vestida, no se baña, no es aseado; lo primero que se nos viene a la mente es ¿tendrá un buen trabajo?, ¿Cuál es su grado de cultura? ¿será eficiente en lo que hace? Entonces definimos imagen personal como la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivo como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal.

La imagen personal es la que nos abrirá las puertas de un buen trabajo ¿Quién quiere un buen trabajo? Creo que todos, me decía mi abuelo por parte de mi mamá que siempre debo de vestir bien pues es la imagen la que siempre gana los modales, siempre debemos tener esa seguridad que nos hace independientes, que nos hace diferente al resto pero siempre y cuando la responsabilidad hay que ponerla en primer lugar, al tener responsabilidad lo tienes todo, una buena apariencia es la que te va a ayudar hacer grandes cosas.

Al momento que nosotros nos paramos frente una persona debemos hablar claro, tener una postura derecha, y al momento de saludar debemos hacerlo ligeramente dando un apretón de mano, viendo fijamente a los ojos y siempre hablar claro en lo que decimos, estar cien por ciento seguro de nosotros mismos porque de ahí también viene la imagen personal

La imagen física como código de comunicación no verbal incluyendo solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios; y, por favor, no piensen que solamente me estoy refiriendo a los accesorios femeninos como los aretes, collares, pulseras y bolsa, incluyan también el cinturón, los zapatos, el reloj, los anteojos y el portafolios masculinos, por sólo mencionar de forma general algunos de ellos. Llevando el concepto más lejos aún, la imagen física no es solamente asunto de la indumentaria, comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir; incluye la postura al pararse y sentarse y el modo de caminar, la sonrisa y otros gestos, los ademanes, el contacto visual y la conducta táctil, aspectos que deberán estudiarse y saberse manejar correctamente para poder ser poseedores de una buena imagen personal

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirven para ganar seguridad en nosotros mismos, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente. Cuando presentimos que a alguien cercano como por ejemplo familiares, o amigos les pasa algo, es porque ya sabemos ese código, no lo vemos bien, no quiere hablar, solo quiere estar solo, sin ganas de comer, prácticamente haciendo nada, cuidado ahí porque puede estar pasando por una crisis existencial o un desamor, puede que también tenga problemas de trabajo etc. La comunicación no verbal ayuda a descubrir que tiene la otra persona, como se expresa con sus gestos, con las manos y sobre todo en su comportamiento.

ADEMANES

Al igual que nuestras manos con sus ademanes, nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas, de ahí que debemos cuidarnos de usarlos sin control. Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras. Yendo todavía más lejos, puede llegar a contradecir lo que con palabras estamos diciendo. Imaginen que están charlando con alguien muy animadamente acerca del lugar en el que acaban de pasar sus vacaciones y que al mencionar un detalle en especial su interlocutor de pronto arruga la nariz. ¿Seguirían hablando con la misma energía o dudarían en seguir adelante? Por supuesto que lo segundo, al haber interpretado rápidamente el emblema facial de disgusto del que fueron objeto.

GESTOS

Los gestos son muy importantes en nuestra persona ya que ahí dice mucho de qué hablar para las otras personas de nosotros, si queremos tener buena imagen debemos hacer unos gestos de ánimo, de alegría, de que uno está feliz, los gestos al igual que la imagen personal dicen mucho por eso siempre es bueno llevar estos dos de la mano y tener mucha actitud.

CONTACTO VISUAL

Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes. No hacerlo produce una sensación de desconfianza, inseguridad, disgusto por el otro y hasta falsedad.

En México, país que pregonamos a los cuatro vientos como la cuna misma de la hospitalidad y la amistad, tenemos la natural y molesta costumbre de no establecer contacto visual con nuestros interlocutores. Observemos detenidamente nuestra costumbre de presentarnos y díganme si me equivoco. Lo hacemos de ladito, sin ver a los ojos de la otra persona, con un saludo rápido y esquivo, que nadie entiende. Establecer contacto visual significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan, porque cuando se entabla contacto visual se abre el conducto que conduce al corazón, por eso genera confianza.

LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas. El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

El lenguaje corporal es la forma en la que nosotros nos sentamos en la que nos sentimos tímidos y con nuestro cuerpo decimos muchas cosas en la forma de caminar, en la forma de hacer las cosas entre otras.

El cuerpo del hombre social no está desnudo, por lo que la vestimenta también "habla". El cuello del hombre que usa traje debe lucir impecablemente planchado, sin arrugas. Por ningún motivo deben aparecer a la vista cadenas ni escapularios por encima de esas corbatas y moños, por lo menos entre los grupos cultivados.

Para el lenguaje corporal, las impresiones visuales son lo más importante dado que gracias al contacto visual se registran: Apariencia externa y física, ademanes, gestos,

mímica Temperamento, ritmo de movimiento de avance, capacidad de reacción. Manifestaciones emocionales. Utilización del espacio.

Cuando hablamos de ademanes nos referimos en especial a los movimientos de los brazos y las manos al hablar. La facilidad o dificultad que se tiene para usar los gestos, para expresarlos libremente o refrenarlos en algún momento está relacionada directamente con la personalidad, con la nacionalidad, con la pertenencia deliberada y consciente o encubierta a un determinado grupo social. El hombre instruido, culto, globalizado debe tener mucha precaución y tacto a la hora de interpretar los significados de los gestos, de los ademanes. Cuando estamos conversando, dialogando, cuando vemos a las personas, cuando hablamos, no es difícil interpretar los ademanes y gestos, especialmente si conocemos la cultura de los individuos con los que interactuamos