



Nombre del alumno: Cleopatra Edith Maza Gomez

Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyección Personal

Grado: 8vo

Grupo: "A"

"Acciones estratégicas para establecer la imagen personal"

La imagen que los demás se formen de nosotros, a partir de una primera impresión, es la que generalmente perdura y la que nos abre o nos cierra las puertas hacia nuevas oportunidades. Todos los seres humanos proyectamos una imagen frente a los demás, que comienza a formarse a partir de nuestros aspectos físicos, se fortalece con todo aquello que dejamos ver de nosotros y se consolida con lo que los demás perciben e interpretan de cada una de nuestras actuaciones

La imagen que a diario construimos, es un reflejo de cómo nos perciben los demás y puede o no ajustarse a lo que realmente somos y a lo que hemos querido que los demás creen y piensen de nosotros. Una vez los demás se han formado esa imagen, difícilmente contamos con una oportunidad para cambiarla, por lo que la primera impresión que logremos será por lo general la que perdure y la que será fundamental en la decisión que se tome, dentro de cualquier proceso de selección. Nos relacionamos con la gente a través de la palabra, a lo largo de un día cualquiera emitimos y recibimos miles de mensajes, de modo que una buena capacidad de expresión oral resulta uno de los mejores instrumentos que poseemos para persuadir e influir en los demás. El vocabulario es un valor necesario aumentar constantemente, si queremos dar nuestra mejor imagen ya aumentar las probabilidades de éxito. Si usamos palabras equivocadas, inapropiadas o confusas, el profesional puede pensar que no sabemos hacernos entender o que divagamos porque no conocemos suficiente sobre lo que nos está preguntando. Cuidar nuestra imagen a lo largo del tiempo, para que siempre refleje lo que hemos querido mostrar, requiere de una total coherencia en nuestras actuaciones y comportamientos frente a lo que los demás piensan y esperan de nosotros. Cuando se pierde esa coherencia, así sea por un solo y desafortunado hecho, la imagen se deteriora o puede llegar a arruinarse totalmente, siendo casi imposible su recuperación. El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, quedarán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan por la misma situación.

Dime cómo vistes y te diré quién eres o dime con quien te juntas y te diré quien eres

El cuerpo emite muchas señales. Por medio de tu vestimenta, forma de sentarte o incluso los gestos, podrías estar diciendo a los demás que te encanta tu trabajo o que eres perezoso y odias lo que haces. Puedes causar la impresión de ser una **persona accesible, dominante o bien, desinteresada**. Políticos prominentes saben que esto es cierto, y para sus campañas realizan un cambio de imagen con el fin de alcanzar más votos; claro está, la apariencia externa siempre deberá ser congruente con lo se lleva por dentro, pero es más fácil atraer a otros a través de la imagen exterior que de la interior.

A continuación te comparto como tener buena imagen

1. **Viste con un objetivo en mente.** Al ir de compras y elegir tu ropa por la mañana, piensa en los objetivos de tu vida. Si lo que quieres es que te perciban como una persona madura y profesional, comprar ropa muy juvenil o demasiado casual sería algo incongruente.
2. **Pon atención a los detalles.** Una camisa bien planchada, una corbata con el largo correcto, unos pantalones con los pliegues bien definidos o unos zapatos bien lustrados hablan bien de ti. Si eres capaz de cuidar los detalles, darás la impresión de que puedes llevar las riendas de un negocio.
3. **Camina como una persona exitosa.** Es decir, siempre erguido y con la mirada hacia adelante. **No camines encorvado o viendo hacia abajo:** esto transmitirá inseguridad y poca sociabilidad.
4. **Sé respetuoso.** Mira a los ojos cuando hables, no interrumpas y sé cortés. Una persona amable siempre será más respetada que una que no lo es.
5. **Tómate las cosas en serio.** Hay un tiempo para cada cosa, pero si pasas la vida haciendo chistes, a menos que seas comediante, no lograrás que los demás te tomen en serio. Procura que cuando se trate de un proyecto, negocio o tu vida laboral, los demás vean que tomas las cosas en serio.
6. Tus manos dicen mucho más de ti de lo que crees. Unas manos bien hidratadas, con las uñas cuidadas, hablan de una persona disciplinada y cuidadosa.