



Nombre de alumnos: Amairany de la cruz Vázquez

Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez

Nombre del trabajo: 1ra actividad “Ensayo”

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 22 de enero de 2021.

INTRODUCCION

En este trabajo hablaremos sobre aquellos componentes de nuestra imagen física para conocer cada punto de la cual esta conformado, ya que no solo nos referimos a nuestra vestimenta, podemos encontrar tantas variedades que debemos de cuidar para tener un buen físico, que no sea referido solo a nuestra forma de ser delgado o gordito

Se pueden encontrar muchos otros factores que no solo debemos de cuidar para verse bien o vestir a tendencias, si no a la importancia de los mensajes que esta trasmite de una persona, a lo que nos lleva a uno de los temas abordados en este mismo proyecto la cual es, los mensajes que damos a los demás, se pueden encontrar factores como comportamiento, el habla y actitudes que reflejamos en nuestro entorno, que es lo que la otra persona toma para formar su propia critica de nosotros

Por eso es de suma importancia cuidar todos estos aspectos que iremos especificando conforme los temas cada uno es importante en el caso de los profesionales siempre será de suma importancia ya que son ellos el ejemplo de los alumnos sin dejar a lado que cada persona debe de preocuparse por una higiene y cuidado personal

UNIDAD 1

COMPONENTES DE LA IMAGEN

Algo muy importante que siempre va a distinguir a una persona es la postura y el caminar, es uno de los tantos aspectos que son lo primero en ver las personas que nos rodean, ya que depende de ellos los aspectos que reflejemos, empezamos por mencionar que si tenemos una mala postura podemos transmitir pereza o lentitud de lo contrario es prisa y angustia la forma correcta para expresar un buen mensaje es que la cabeza, la espina dorsal y la pelvis estén en el mismo ángulo, otro por mencionar es la forma de saludar en donde si no venimos concentrados y manos en la bolsa podemos reflejar tristeza preocupación o pesimismo, la manera correcta es con un rostro alzado y mentón elevado

Después de poder manejar de la manera correcta nuestro caminar y postura nos viene la imagen personal que se convierte en la percepción o una imagen mental dando un juicio de quien nos percibe, para las otras personas que es lo que define si somos aceptados o rechazados por una o un grupo de personas esto va dependiendo del lugar y de las personas con la que queremos tratar

Recordemos que si vamos a una entrevista de trabajo, debemos de vestir formal y elegante muy aparte de cuidar nuestros aspectos corporales que mencionaremos mas adelante, en el caso de asistir a una reunión de amigos o salida, es normal vestir mas casual o hasta de llevar tenis ya que ahora si nosotros podemos elegir bien las prendas que lo acompañan no se verá desarreglado sin dejar a un lado que nuestra vestimenta se debe de adaptar a el lugar de trabajo sin perder nuestro estilo, un abogado en donde todos visten de traje no puede llegar en short o top en el caso de una mujer, o una enfermera no puede ir a un hospital sin su filipina es donde nosotros también nos adaptamos al ambiente a donde asistimos

Siempre tratando de transmitir confianza liderazgo y personalidad y esto se puede lograr a como ya hemos mencionado con tan solo nuestro exterior y la percepción no es todo lo que importa, también incluimos la confianza y seguridad que nos genera el vestir una ropa que nos haga sentir segura, a como hablamos al principio el vestir una prenda dice mucho de nosotros un claro ejemplo es el de las personas que visten elegante, mayormente son personas que utilizan prendas caras y de calidad pero eso es un mal ejemplo ya que el vestir elegante no solo significa utilizar prendas caras, lo que si determina la elegancia de

una persona es la educación y el comportamiento que siempre reflejan a como la educación que utilizan en todo momento claro esta que estas personas son las que mas cuidan su aspecto físico como su piel, el cabello y un peinado correcto para cada evento cuidando a si su estilo sin dejar de estar a la moda

sabemos que tenemos el claro ejemplo de la postura que es importante para la salud, al mantenerlo correcta podemos evitar dolores y lesiones y para esto se consigue con una buena posición de la columna vertebral, hombros erguidos que se alineen con las caderas

Otro punto en que la persona se fijara aparte de ver nuestra persona es el saludo, y la manera correcta es de conservar manos limpias y libres, extender ampliamente la mano derecha, el pulgar hacia arriba para finalizar apretar sin lastimar, esto en cualquier parte lo llevaremos a cabo lo que lo hace de suma importancia

Cada punto que hemos mencionado no solo nos ayuda a vernos bien, si no que al vestir con ropa que nos genere comodidad igual nos genera confianza y al contar con eso nos genera una autoestima la que se convierte en punto clave para dirigirnos con mayor confianza y seguridad los que nos hace generar afecto y atención, otro punto que es muy hermoso al tener nosotros una sana autoestima es que esta persona tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona

También hablaremos de las juntas de trabajo que son intercambio de información que educa, informa, genera ideas y propuestas, no importa de qué jerarquía provenga se siguen tres pasos como preparación, desarrollo y evolución, para eso debemos tomar en cuenta aspectos de su organización como hora, lugar y día, preparación de los temas y tener en claro el motivo

Hemos comentado sobre la vestimenta, las actitudes en las que nos dirigimos, la postura, la manera de saludar, pero nos falta hablar sobre los gestos que realizamos cuando dialogamos con otras personas, en ocasiones no les tomamos mucha importancia, pero si no sabemos controlarlo puede llevar a contradecirnos

Empecemos por los edemas que son movimientos que complementan a nuestras palabras un mal movimiento puede que la otra persona mal interprete nuestros comentarios, contamos con el contacto visual que en u dialogo siempre debemos de mantener fija a la persona que se dirige a nosotros y siempre mantener un semblante fresco y amable ya que

de lo contrario podemos incomodar a la otra persona, que se complementa con el contacto táctil como el de tocar y ser tocado que debe de ser suave recordando que este contacto también es dirigirse con respeto

Otros de los temas abordados es el discurso que es una manera en la cual una persona se expresa a los demás dando su punto de vista de acuerdo a sentimientos u objetivo más bien, de acuerdo al tema que esta persona quiera hablar y del mensaje que deseen transmitir esto siempre genera una reacción

CONCLUSIÓN

A como mencionamos en este proyecto es importante como profesional el cuidar nuestros aspectos, ya que de eso dependerá la crítica que nos tomen los demás en el caso de los profesionales es algo de mucho más cuidado ya que si hablamos de profesores ellos son el ejemplo de nuestros futuros profesionales y para comenzar bien y que sigan un buen ejemplo debemos comenzar con transmitirlos nosotros cada persona debe de tomarse el lenguaje corporal como suma importancia desde jóvenes se vuelve fundamental el vestir bien para causar una buena impresión y si nosotros inculcamos a nuestros jóvenes esta cultura también lograremos que sus aspectos y emociones interiores mejore como es el claro ejemplo del autoestima y demos inicio a una nueva era donde tanto como niños, adolescentes, jóvenes y adultos puedan transmitir confianza y seguridad desde caminar hasta comunicarse son olvidar que lograremos a si personas más seguras de si mismas