

## **Proyección profesional**

**Ensayo**

**MTRA. BEATRIZ ADRIANA MENDEZ**



**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Diana Saury Velázquez López**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**8°. Cuatrimestre "A"**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA GENERAL**

**Pichucalco, Chiapas**

**24 de enero de 2021.**

una buena presencia física depende de: la forma de caminar y la postura, ya que con nuestra manera de caminar comunicamos muchos mensajes desde; pereza, falta de energía, hasta despreocupación, prisa y angustia por mencionar algunos.

Este mundo exige a los ejecutivos ser más competitivos, por lo que es necesario proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, esta es la herramienta fundamental para promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.

La forma de vestir es una de las piezas que conforman la carta de presentación de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar en una compañía. Sin embargo, aunque tengas el mejor vestido, pero no tienes la actitud necesaria o suficiente no tiene sentido ya que no proyectas liderazgo y personalidad.

Abel Gallardo creó en que un profesional se conoce por su seguridad y confianza que proyecte respaldado por sus logros académicos y no por la marca ni el color de la ropa que esté usando.

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. Es necesario un correcto saludo, firme, pero, sin lastimar la mano del otro.

En cuanto a las reuniones o juntas de trabajo es necesario establecer fechas y horarios que no afecten en los horarios de trabajo, para esto es necesario con anterioridad revisar detalladamente los puntos a tratar de acuerdo a las necesidades del área de trabajo.

En cuanto a la postura es necesario mantener una correcta postura dinámica como estática ya que de no ser así puede haber consecuencias para la salud, solo es cuestión de practicarlas y de relajarse.

Es necesario también contar con una buena autoestima y depender menos de la información que viene de otros, esto ayudará a tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos, de esta depende también la calidad con la que desempeñamos nuestro trabajo.

La comunicación no verbal forma parte importante de nuestra diaria comunicación con los demás ya que a través de ellas decodificamos mensajes ya sean positivos o negativos que los demás nos están enviando de manera inconsciente, entre ellos podemos encontrar los ademanes, gestos, contacto visual y táctil.

Nuestra manera de hablar y el tono en el que lo hacemos también nos describe como personas ya sea de manera sumiso, agresivo e asertivo. En la palabra se marca la huella de nuestra personalidad y se desdobra la actitud del texto que siempre establece un particular sentido relacional con los destinatarios.

Debido al avance tecnológico y las relaciones virtuales las empresas demandan profesionales con una serie de competencias personales que puedan aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo.

Es bueno que seas competente profesionalmente, pero, es mucho mejor cuando aprendes hablar ante el público de manera fluida, sin tambaleos y de manera coherente y precisa.

Recuerda siempre que la respiración es la base de un buen funcionamiento orgánico y esto mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual, así como también la sonrisa demuestra lo mucho que estas disfrutando el momento de estar frente a tu público.

Más allá de una ropa elegante y de marca, o de aparentar clase ante todos, la proyección personal se basa en tu carácter, tu esencia como persona, lo que tus palabras y tus gestos reflejan de ti, lo que das a mostrar con una actitud positiva y segura de ti mismo en todo lo que digas y hagas.