



**Nombre de alumna:** Brenda Gpe Velasco  
Gutiérrez

**Nombre del profesor:** Lic. Beatriz Adriana  
Méndez

**Nombre del trabajo:** 1da actividad ensayo  
unidad 1, 2 y 3

**Materia:** Proyección profesional.

**Grado:** 8vo cuatrimestre

**Grupo:** A

Pichucalco, Chiapas a 23 de enero de 2021.

## COMPONENTES DE LA IMAGEN

En este ensayo hablaremos de temas muy importantes e interesantes como nuestra imagen, muchas veces no por no saber o por no darnos cuenta de lo que realmente representa nuestra imagen, pero la realidad es que la forma en como actuamos, hablamos, nos comportamos, la manera en como tratamos a las demás personas y hasta en como nos paramos dice mucho de nosotros. Por eso es que muchas personas dicen que la primera impresión siempre debe de ser buena o tratar de que sea buena porque en ocasiones las personas se quedan con lo que ven y no se dan la oportunidad de conocer bien a esa persona.

Para iniciar quiero mencionar de la importancia que tiene el físico en nuestra persona se mencionan 2 componentes que son la postura y la forma en como caminamos, pienso hay personas que caminan de una cierta manera como la pelvis hacia adelante u otras abren sus pies para desplazarse como camina un pato la verdad es que parece mentira pero la forma en como caminamos transmite un sinnúmero de mensajes que muchos no sabemos es mas quisiera importa si se camina bien o no, pues las personas que suelen caminar así es porque son personas, falta de energía y transmiten despreocupación, otra forma de caminar es inclinando el cuerpo hacia adelante dejándose guiar por la cabeza esas personas pueden tener angustias, preocupación o desesperación. La postura también es muy importante ya sea si estamos parados o sentados porque dependiendo de como acomodemos nuestro cuerpo pues damos a transmitir algún mensaje.

La imagen personal es como percibimos a los demás e incluso como nos perciben los demás a nosotros mismos, la percepción es el resultado de una impresión hecha en nuestros sentidos, se puede interpretar como la experiencia que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase, la imagen publica es un resultado provocado por algo, es el efecto de una o varias causas ajenas a nosotros y el efecto será interno ya que se produce dentro de nosotros mismos en nuestra mente. Tener una buena imagen siempre es importante sobre todo para los profesionales o las personas que quieren ser exitosas dentro de una empresa, la vestimenta siempre es parte de una buena carta de presentación porque es la impresión que le damos a las demás personas o a las personas que están dentro de la empresa donde quieres laborar, siempre es bueno que las personas que tienen cargos como directores o jefes de departamentos tengan una buena imagen, desde su forma de vestir

hasta el compromiso que tienen, aunque muchas veces de nada sirve que la persona se vista bien si no tienen una buena actitud, si no son buenos líderes y no proyectan compromiso, es muy importante que se tenga confianza en uno mismo porque eso es lo que proyectaras a los demás y si mantienen un buen equilibrio. El saludo también es otro aspecto importante junto con nuestra sonrisa y el contacto visual que tenemos con las personas eso nos da una excelente presentación. Si tienes que realizar juntas en tu lugar de trabajo es muy importante que tomes en cuenta algunos puntos que te ayudaran a que tu labor sea exitosa, tienes que saber desde el principio cual es el objetivo de la reunión, hacer una lista de temas del que hablaran, definir el orden del día, si el tema a tratar se puede resolver no es necesario que haga una junta. Algunos de los objetivos de las reuniones pueden ser, para tomar decisiones, para informar sobre algo en específico, para fines educativos o para aportar ideas de alguna propuesta. Tener una buena postura nos ayuda a evitar tener dolores, lesiones u otros problemas de salud, hay 2 tipos de postura como la dinámica que es la que tenemos cuando caminamos, corremos o nos agachamos la otra puede ser estática esta es la que se refiere a cuando estas sentado, de pie o durmiendo. La autoestima es sin duda super importante para tener una buena imagen básicamente es el amor propio, el como nos vemos a nosotros mismos y para otras personas es el conjunto de las actitudes que se tiene hacia si mismo. Es aceptar nuestras virtudes, limitaciones, debilidades, fracasos y errores, atender nuestras necesidades tanto físicas como psíquicas.

## **ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.**

Este tema también nos ayuda a conocer el como la imagen física 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. Lo que mencionaba anteriormente que las personas siempre se quedan con la primera impresión el como te veas es como te juzgan. A través de la comunicación no verbal mandamos mensajes que pueden ayudarnos a tener mayor seguridad en nosotros mismos y a saber diferenciar los mensajes negativos y positivos.

Los ademanes son los que complementan lo que una persona esta hablando si estos faltan es porque la persona no logra desenvolverse o se siente insegura sobre todo si se trata de dar un tema frente a personas. Los gestos pueden llegar a sustituir las palabras en muchas ocasiones la parte mas importante que nos lo demuestra es sin duda nuestra cara pero

siempre hay que cuidar el gesto que hacemos, porque muchas veces con tan solo hacer un gesto podemos dar a conocer muchas cosas como enojo, tristeza, frustración y alegría también, la sonrisa es el gesto mas limpio y atractivo que podemos tener. El contacto visual es otra de las cosas que no debe de faltar en las personas pues siempre es importante tener un buen contacto cuando se tiene comunicación con otras personas porque demuestra que tenemos confianza en nosotros y en lo que estamos diciendo, de no hacerlo puede producir sensación de desconfianza, disgusto o hasta falsedad. El lenguaje corporal también esta estrechamente relacionado con nuestro estilo personal, con nuestra conducta y con las emociones, el lenguaje corporal también se relaciona con las culturas, las tradiciones, la herencia de un pueblo, el género, la religión y las características anatómicas, existen muchos aspectos en el lenguaje corporal pero prácticamente tiene que ver con nuestros cuerpo como la cabeza y el cuello dependiendo de como la acomodes pues nos da un significado si la inclinas hacia adelante puede significar miedo o si la inclinas hacia atrás puede ser señal de resistencia, el contacto visual que ya habíamos mencionado, los brazos y las manos, las piernas y los pies, la boca y sus componentes como los dientes, la sonrisa, el bostezo, los besos tienen un significado, la voz también es fundamental porque dependiendo del tono de voz las personas nos evalúan, el cabello también dice mucho el cuidado que le des nos, el arreglarlo y su higiene son formas claras de la comunicación no verbal.

Las competencias personales es el como nos hemos preparado a lo largo de nuestras vidas en la actualidad casi todo se rige por medio de la tecnología y las relaciones virtuales es por eso que cada día las empresas buscan a personas que estén capacitadas o que tengan las habilidades que ellos buscan para que puedan aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo, la adaptación es muy importante el afrontar cambios son cosas que las empresas valoran cuando sus empleados tienen la flexibilidad para hacer frente a los imprevistos y dar soluciones. El aprendizaje es bueno estar actualizado no decir ya se lo suficiente porque nunca se termina de aprender, pero es bueno ampliar los conocimientos, procesos o técnicas referente a tu trabajo o a algo que te interese. La colaboración si eres muy bueno en lo que haces es porque también lo serás si trabajas en equipo si compartes, y ayudas a los demás se puede lograr el objetivo. La comunicación sin duda es importante si logras comunicarte con los demás de manera clara no tendrás problemas para expresar tus sentimientos, emociones de forma clara, precisa ya sea oral o escrito y a la ves sepas escuchar no habrá ningún problema. Ser creativo siempre es bueno porque nos ayuda a tener una mente abierta si se tiene la capacidad para crear ideas y dar soluciones siempre lograras mejorar el ámbito en donde te encuentres. La lealtad, motivación y responsabilidad

también son aspectos importantes. Las competencias personales son las que nos ayudan a tener un mejor desarrollo el en trabajo son todas las habilidades y aptitudes.

## **ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL**

La asertividad nos ayuda a expresar nuestros sentimientos y emociones de una forma adecuada, pero sin negar los derechos a los demás en el momento oportuno, nos sirve para comunicar de manera precisa, directa y clara un mensaje, pero sin lastimar los sentimientos de los demás, una persona que es asertiva sabe transmitir personal y profesionalmente en los distintos ámbitos profesionales.

Ser conciso también es una forma de vincular la precisión y la exactitud es como dar una respuesta clara, si te preguntan algo tu respuesta tiene que ser concisa, es decir tratar de dar una respuesta asertiva y clara.

Una persona que transmite sinceridad, que actúa y se comporta según sus valores y principios que son coherentes en sus actitudes se puede decir que es una persona coherente, pero si por el contrario la persona dice una cosa, pero hace exactamente lo contrario no esta para nada demostrando ser una persona coherente, estas personas establecen buenas relaciones de amistad porque son comprometidas.

También se menciona lo que es la imagen ideal es lo que nos formamos en la mente, la imagen del como queremos ser pero aun no lo hemos alcanzado muchas veces cuando no sabemos que es lo que queremos ser o como nos veremos en un futuro se puede llegar a copiar comportamientos y actitudes de otras personas que si han logrado lo que quieren y la imagen proyectada es tu presente es lo que eres con tus imperfecciones y virtudes cuando reconoces lo que eres te da confianza, fortaleza, transparencia y aumenta la autoestima cuando te respetas y valoras lo que eres.

Este es un conjunto de los muchos aspectos que forman nuestra personalidad ahora bien sabes que cada movimiento y cada parte de tu cuerpo puede llegar a demostrar o representar algo, desde la forma en como caminamos, nos paramos y vestimos.

**Fuente:** Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex.