



Nombre de alumnos: Ana Mercedes Aguilar García

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez

Nombre del trabajo: ensayo cd la unidad 1: Componentes de la imagen. 2: Acciones estratégicas para establecer la imagen personal 3: Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional.

Materia: proyecto profesional

Grado: Octavo cuatrimestre

Grupo: único

Comitán de Domínguez, Chiapas a 22 de
enero del 2021

Introducción

Como seres humanos proyectamos una imagen así los demás un nuestro aspecto físico da mucho de qué hablar la forma en que nos compartamos, en la que caminamos y hasta la forma en la que nos vestimos desafortunadamente como seres humanos nos criticamos entre si por la forma en que lucen.

Muchos piensan que vestirse con ropa cara es de lujos, aunque en mi punto de vista no es así podremos utilizar la ropa más sencilla pero siempre y cuando nos comportemos demos un buen aspecto Asia los demás una buena postura e imagen ante todo la actitud es como los profesionistas deben de lucir bien elegante deben de proyectar una buena imagen hacia los demás aun así y lo más sencillo que vayan.

No importa el trabajo que tengamos con una buena presentación ante todo podemos dar una muy buena imagen.



Componentes de la imagen

Físico

una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

Parece mentira pero una buena imagen da mucho de que hablar la forma en que nos vestimos como personas debemos de dar buena presencia a la forma en que nos paramos da muchos aspectos , la forma en que caminamos nuestro lenguaje muchas personas que son profesionistas no tienen una buena manera de hablar como profesionistas debemos de mejorar la manera de hablar el cómo nos expresamos hacia los demás buena postura y buena imagen es la primera impresión que le daremos a los demás desafortunadamente es muy importante una buena presencia es lo que le transmitimos a los demás ya que uno mismo nos estamos recomendamos .

Para buscar un trabajo tienes que tener buena presencia si vamos con la cabeza inclinada, las manos en el bolsillo o peor aun flojitos del cuerpo ¿creen que les darán el trabajo? Claro que no antes que nada una buena postura y lo más importante con una buena seguridad la postura el cómo caminamos como hablamos nuestros semblantes es la forma en que nos evalúan.



1.2 ¿qué es una imagen personal?

La imagen personal: es nuestra carta de presentación. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás.

Decimos más con el cuerpo que con palabras somos más sinceros es decir es un estilo de vida forma de pensar actual cada quien tiene la suya nuestra imagen personal es uno de los puntos más importantes a tener en cuenta al relacionarnos con los demás una imagen personal descuidada revela a una persona con poco aprecio por sí mismo por eso es muy importante nuestra imagen.

tipos de imágenes mentales:

Las mentales: que son aquellas que percibimos es decir que observamos y la interpretamos de la manera el cual nosotros con exactitud es lo que nuestro cerebro graba de la otra persona. **La segunda:** referidas a nuestra capacidad de crear imágenes nuestro cerebro es maravilloso ya que tenemos la capacidad de percibir imágenes y poderlas reproducir mentalmente es decir tenemos la capacidad de interpretar lo que vemos. **La tercera:** la tercera habla den interpretar ya que tenemos grabada la imagen del individuo tenemos la capacidad de saber la conducta del individuo y esto se debe a nuestra imagen personal.

Percibimos, lo cual significa que agregamos significado a cada señal que se nos presenta en el camino. DEEPAK CHOPR



1.3 buena imagen.

Una buena imagen dice más que mil palabras

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, hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad, explica Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching.

Los seres humanos transmitimos personalidad por medio de nuestra imagen una buena imagen nos abre la puerta de muchas oportunidades que se presentan la vida **la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos** bueno aquí dice que no precisamente el color ni el modelo mucho menos el costo de la ropa te respalda si no tus conocimientos profesionales tus experiencias laborales el como te desempeñas en tu trabajo mayormente en los trabajos si no tienes experiencia laboral es como si no supieras nada.

Está comprobado que una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga aquí mas que nada habla de la seguridad y la actitud que demuestra un colaborador a su trabajo el desempeño laboral el como se desarrolla en su trabajo las habilidades y que en la vida tiene objetivos y metas.

Las personas de piel blanca con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde esta parte se me hace importante ya que nos

dice el como debemos ir vestidos dependiendo el color de nuestra piel en no llevar colores muy llamativos ni extravagantes.



1.4 saludos

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz. Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga.

Un saludo es un gesto de cortesía más que nada es el medio por el cual establecemos una comunicación es la señal de buenos modales algo que nunca debemos de hacer es que al momento de saludar a alguien es nunca debes de mirar Asia otro lado ya que es una falta de respeto para la persona.

Unas de las maneras correcta de saludar es la mirada fija hacia el individuo, nunca se debe de salud con la mano sudada o fría, una agradable sonrisa, el saludo de la mano muy importante estrechar bien la mano porque así le emites una confianza a la persona.

1.5 juntas de trabajo

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados.

Más que nada las juntas de trabajos son para llegar a un objetivo y acuerdo con los demás individuos que se presente siempre y cuando tengan una muy buena organización como participes de dicha reunión.

Existen 2 tipos juntas las formales e informales

Las juntas formales: son aquellas que se realizan en una empresa con el personal correspondientes para llegar a un acuerdo donde el centro cerrado de autoridad definen ciertos puntos como el objetivo de la junta.

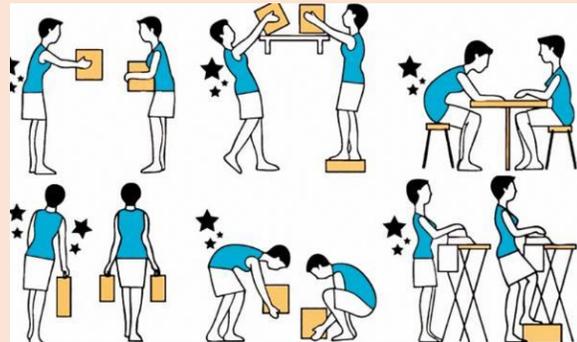
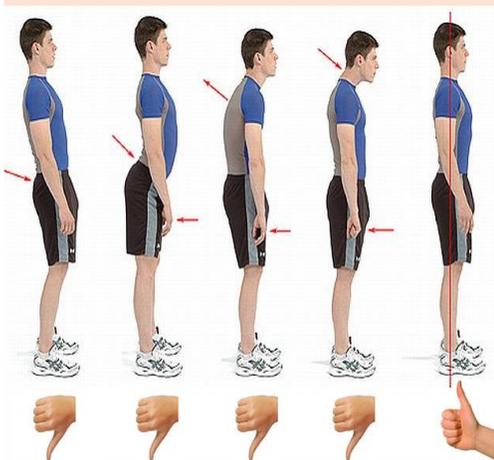
Las juntas informales: son aquellas en la cuales ya llevan un objetivo como tal y solo se reúnen para platicarlo, aunque por el tipo de junta puede y se establezca una discusión.



1.6 buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

Mantener una buena postura nos excluye de malestares como el dolor de espalda, musculares, cadera y también nos ayuda a tener un mejor rendimiento y una mejora para la salud, aunque igual da buena imagen como personas.



1.7 culto de vestir.

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros.

Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una manera particular innata de conducirse y expresarse en su manera de vestir y rasgos de comportamiento refinados. Aun así nos vistamos con la ropa más sencilla que tengamos nos debemos de sentir seguras con uno mismo desafortunadamente la situación en algunos lugares no está como para comprar ropa cara ni nada por el estilo para ser una persona elegante no precisamente tienes que compra el vestido mas caro los zapatos mas bonito lo que realmente importa es que seas una persona educada y claro limpia aunque nuestra forma de vestir hable mucho como seres humanos sabemos que lo mas importante es sentirse segura con uno misma ser una persona educada, responsable en su trabajo y tener muchas habilidades.

1.8 Autoestima.

la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Como seres humanos tenemos la manía de bajarles el autoestima a las demás personas aunque digamos que no como lo hacemos pues burlarnos la forma en que viste si estamos gordos flacos altos bajos hay muchos aspectos más pero aquí lo que realmente importa es el cómo nos sentimos como seres humanos por eso dice autoestima que es amor a uno propio que quiere decir auto evaluarnos a nosotros mismos como nos sentimos aceptarnos tal cual somos con errores o horrores cuales son nuestros fracasos debilidades como podemos reforzar eso que por algún u otro motivo nos hace sentir mal.

La autoestima de pende de cada uno de cada uno depende, cuidarnos, valorarnos como personas consiste en la actitud que tengamos día con día depende querernos tal cual somos que tengamos el valor de afrentar los desafíos que se nos presente darles

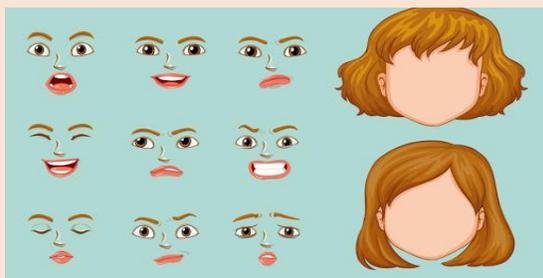
a demostrar a los demás nuestras habilidades y mas que nada que de nuestros propios errores aprender mucho mas y ser mejor en todo y con todos.

Unidad II

IIACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

2.1 la comunicación no verbal

La comunicación no verbal es proceso mediante la cual transmitimos un mensaje mediante nuestros gestos, contacto visual, semblante los alemanes son cuestiones que nuestro cuerpo no puede controlar u prácticamente si estamos enojados o no nos parece algo nuestro cuerpo nos delata como por ejemplo podemos alzar la ceja cuando algo nos molesta algunos lloran cuando están muy molesto son aspecto que nuestro cuerpo responde si pensarlo que quiere decir que te quiere transmitir algo.



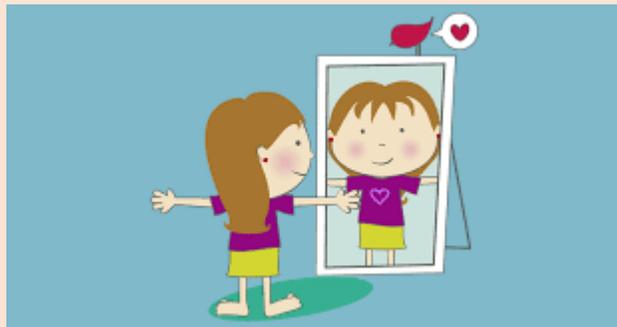
2.2 la imagen corporal

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 también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.

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.



2.3 discursos

El discurso es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas. 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 en este plano, el discurso expresa las decisiones y ejecuciones del hablante en el mundo: es un acto del habla. Para que un mensaje verbal cumpla con eficiencia sus propósitos comunicativos, es indispensable considerar las fases del sistema discursivo como una totalidad integral que no puede fragmentarse, es decir, no se pueden pensar de manera aislada la introducción de la conclusión o el desarrollo del clímax.

2.4 competencias personales

competencias personales que puedan aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo. Estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías lo saben.

Se podría decir que las competencias personales son todas aquellas experiencias que van obteniendo día a día en su ámbito laboral es como se va creciendo poco a poco la persona los campos de trabajos que se le va abriendo por las experiencias habilidades y responsabilidades que obtuvieron la **responsabilidad** es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin, gestionando cada parte del proceso La **motivación** es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir con ella hasta su total ejecución Una persona competente en materia de **comunicación** es

capaz de transmitir información de forma fluida, clara y veraz, tanto de forma oral como escrita; es alguien que expresa sus pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones adaptándose a los diferentes contextos y que también sabe escuchar de forma activa y empática. la **creatividad** consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones diferentes para crear nuevos productos o servicios, mejorar ámbito.

2.5 competencia profesionales

Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.

Las competencias técnicas de una profesión son valoradas para los empleadores, pero cada vez se valoran más todas aquellas competencias transversales que te ayudan a diferenciarte de los demás y te hacen más apto para un tipo de trabajo. Esta competencia mas que nada es cuando la empresa busca en el empleado sus capacidades como trabajador si es capaz de llevar una empresa que debilidades tienen.

2.6 oralidad

La oralidad o imagen verbal es una de las imágenes subordinadas a la imagen personal o institucional que más peso tienen en la conformación de la percepción debido a que los estímulos que la conforman son las palabras en su forma oral o escrita Tener una buena imagen verbal es requisito indispensable para triunfar en el juego de la vida. Un individuo que sabe expresarse correctamente, independientemente de los estudios profesionales que haya cursado, siempre tendrá ventaja sobre los demás, ya que será percibido como más capaz, de ahí que, para adquirir la habilidad, siempre será

aconsejable tener el deseo de prepararse, la voluntad de atreverse y la disciplina para practicar, pues se trata de un oficio que entre más se hace mejores resultados arroja.

2.8 EXPRESION ESCRITA

siglo XXI es el siglo de la comunicación ya que nunca, hasta ahora, las personas habían estado sometidas a tanta cantidad de información. Estamos en una época en la que quien no sabe comunicarse está perdido.

En realidad, la eficacia en la comunicación escrita profesional dependerá de si somos capaces de adaptarla al destinatario y causar el efecto que deseamos.



UNIDAD III

ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL.

3.1 Asertividad

Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

Conductas asertivas: es decir Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.

Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia.

Mejora la autoestima.

3.3 Coherencia (esencia personal)

Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario. Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores.

Bueno a este concepto le entendí que es lo contrario de lo que haces o dices, es decir que no dices lo correcto Lo que ocurre cuando una persona tiene poca coherencia entre hechos y palabras es que decepciona al otro porque le ha generado unas falsas expectativas Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas porque la amistad verdadera requiere de un compromiso y de una seriedad en la palabra La coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona.

3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización Un cambio de imagen inicia de dos partes

que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

Estas imágenes crean en la mente del receptor una imagen real que muchas veces difiere de la imagen ideal que uno cree proyectar. Por esta razón, algunas personas nos causan determinada impresión, incluso sin conocerla. Impresión que a veces se modifica cuando nos acercamos a ella.

3.5 Campo profesional e imagen

En el campo de la imagen pública, una de las imágenes subordinadas que intervienen en la regulación del comportamiento de las personas cuya conducta define el significado de las diferentes relaciones institucionales, es la imagen profesional

La calidad de las percepciones personales es central para cualificar la eficiencia de las relaciones personales. En este plano, la imagen profesional constituye el pensamiento estratégico que contribuye a generar ambientes de eficiencia y seguridad en el mapa de comportamiento y significación con los distintos públicos.



Bibliografía

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>.

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>.