



**Nombre de alumnos: Margarita Flores
Cruz**

**Nombre del profesor: Beatriz Adriana
Méndez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8to

Grupo: Unico

Pichucalco, Chiapas a 19 de Enero de 2021.

INTRODUCCION

En este ensayo vamos a ver lo que quiere decir el componente de una imagen, así como la importancia que tiene nuestra postura y lo que damos a reflejar con nuestro comportamiento, vamos a relacionarnos con las juntas de trabajo, como debemos de actuar si nos encontramos en una junta de trabajo, es una etapa por la cual los adultos tienen que pasar, para encontrar algún empleo y la importancia que tendrá el autoestima en nuestro comportamiento.

De igual forma vamos introducirnos un poco en el tema de la comunicación no verbal, sabiendo que nuestro cuerpo se puede expresar de diferentes formas, debemos saber que nuestro cuerpo es como, un reflejo así lo que hacemos y pensamos.

Cuál es el objetivos de estos temas que comprendamos y analicemos cada parte de nosotros mismo, el colmo es apropiado vestirnos, sin la necesidad de tener ropas caras, ya que la buena imagen uno lo proyecta dependiendo sus acciones.

UNIDAD I

COMPONENTE DE LA IMAGEN

1.1. FISICO

Entiendo que físico, puede referirse a como me vista, como camine o la postura que presente, esas actitudes no las enseñan desde pequeños, ya que es algo importante para nuestra vidas, a como vayamos creciendo vamos a optar por tener diferente forma de caminar, mejor postura y mantenernos más elegantes todos los días.

"Podemos decir que una presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura".

Puedo definir que con el simple hecho de una persona camine de forma floja, puede expresar, como es el en su persona, expresa su personalidad, debe de ver una postura correcta al caminar, donde expresemos seguridad en uno mismo y de eso modo también le debemos seguridad a las personas.

Pero hoy en día los jóvenes, no le toman mucha importancia lo del físico, ya que en estos nuevos tiempos, se incrementa modas en la que si, andas de una forma despeinada y pantalones rotos, es una moda y los jóvenes agarran esa moda, no les importa presentarse en un trabajo o en una fiesta vestidos de ese modo, para ellos ya es una expresión normal.

"La postura estando parados o sentados también se convierten en un código de comunicación". Esto nos da a conocer, que debemos tener una forma correcta para sentarnos, ya que de igual forma vamos a transmitir un mensaje con la persona que nos encontremos.

El autor Jane Wilger dice "he encontrado que la gente no confiara en ti si no puede verte las manos cuando hablas, así que asúrate de siempre tenerlas visibles, estando parados o sentados".

Estoy de acuerdo con el autor, ya que si algo es importante que la persona te vea seguro de ti mismo, y eso de siendo visible antes ellos, habla de tu seguridad, ya que por ejemplo hay gente que acostumbra a hablar con las manos escondidas así a tras, ellos reflejan inseguridad y miedo a lo que están dialogando.

importante a la hora de estar en un puesto, en una compañía, sin embargo si aunque andes bien vestido, si no tienes pensamiento claros de liderazgo no tiene ningún sentido.

Explica la psicóloga Beatriz Pereira " son los pensamientos estratégicos, los que de una vez que son comprometidos permiten que enfoquemos de manera distintas nuestra imagen personal".

La imagen habla sobre nosotros, pero nuestros pensamientos, nos hacen únicos, pensamientos claros y precisos así donde nos dirigimos, hace saber a las personas lo decididos que somos y que lo que queremos lo podemos lograr.

Definitivamente tener una imagen clara y precisa nos hará que tengamos una imagen profesional ante las personas, y tendrán más confianza en nosotros, para poder ejercer cualquier puesto en el trabajo.

Nuestra imagen habla mucho de nosotros, la gente se hace una idea sobre nosotros, por eso mismo siempre es mejor andar bien presentable, porque en algún lugar te pueden estar esperando, para ofrecerte algún trabajo.

1.4 EL SALUDO

El saludo también es importante a la hora de presentarnos en algún puesto de trabajo o en el lugar que nos encontremos, ya que parte de tu imagen es la presentación que das delante de las personas, porque se puede definir como una carta de presentación, algo que debemos de ver importante que a la hora de saludar nuestras manos se encuentren limpias.

Hay formas de saludar, ya que algunas personas tienen a tener unos saludos no apropiados en la cual vamos a ver, para que no saludemos de forma inapropiada y siempre ser cordial con las personas.

- Trueno -huesos: se puede traducir a un intento de intimidación.
- Princesa: ofreciendo solamente las puntas de los dedos.
- Sándwich: tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro, se puede tomar como compasivo, lo cual no es apropiado para los negocios.
- Bomba de agua: no suelta la mano del otro y la sacude varias veces.

Estas son las forma en la que no debes de saludar ya que se puede mal interpretar y no habla bien de tun imagen, porque quedaras como si te faltara educación.

1.5 JUNTAS DE TRABAJO

"Las juntas de trabajo con modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y constituye al éxito de los resultados".

Para realizar una junta de trabajo debemos tener objetivos específicos, ya que si no saben temas a tratar en la junta puede ser un tiempo mal invertido, deber de tener ya desarrollado asía donde quieren llegar o si está funcionando lo planeado.

Finalidad que se deben de esperar en una reunión: informar, educar, resolver problemas, tomar decisiones, generar ideas y decidir sobre un propuesta.

Hay dos tipos de juntas las informales y la formales, las informales se entiende como donde todos pueden dar su punto de vista sin tener una autoridad, y las formales, es donde pueden dar su punto de vista pero habla una autoridad en la que decidirá.

1.6 BUENA POSTURA

La buena postura es la forma en que mantenemos nuestro cuerpo, es algo importante para nuestra salud, ya que si mantenemos buena postura al caminar, al pararnos y estar sentado, tienes menos posibilidades de sufrir algún daño en tu cuerpo, ya que a veces la malas postura nos daña el cuerpo.

Existen dos tipos de posturas:

- La postura dinámica: se refiere a como se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática: se refiere a como se mantiene cuando no está en movimiento.

Como ya sabemos es importante mantener buena postura así sea mientras estamos en movimiento o cuando no estamos en movimiento, ya que eso evitara que en una determinada edad nuestra columna o nuestra salud se vea afectada, es algo difícil hoy en día mantener una postura correcta, ya que perdimos los hábitos de corregirnos al estar mal acomodada.

1.7 CULTO AL VESTIR

Hoy en día se refieren que el buen vestir se refiere a la ropa cara o de marca, pero nos podemos referir de igual forma puede ser amable, tener educación ya que en algunas ocasiones se han visto personas muy bien vestida, pero solo es la apariencia ya que le falta la esencia que distinguen a muchas personas que no andan ropa cara ni de marcas, la elegancia no hace ala persona, si no la educación y lo amable.

"Las personas que pertenecen al estilo elegante son aquellos que reflejan estatus pero manera sencilla es decir, discreta, provocan admiración, autoridad y respeto".

1.8 AUTOESTIMA

El autoestima es una parte esencial para nuestra vida, ya que es el amor propio que nos tenemos nosotros mismo, es la que nos ayuda a que realicemos lo que queremos, en algunas ocasiones tenemos bajo de autoestimas, esos nos alienta a que no avancemos en nuestra vida personal, se podría decir que nos estancamos en nuestro propio mundo.

La Aes del autoestimas "es el aprecio autentico de uno mismo como ser humano, independiente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferentes a cualquier otra persona".

En esto vemos que nosotros veremos en lo que somos buenos nos enfocaremos en lo positivo, disfrutando cada una de las cosas que logremos, pero debemos aceptarnos tal cual somos, ya que como seres humanos tampoco podemos ser perfecto en todo.

UNIDAD 2

ACCIONES ESTRATEGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

2.1 INTRODUCCION

"Podemos definir la imagen física como la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivos como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal".

Como siempre se ha dicho la primera impresión que des va a decir mucho sobre ti, ya que muchas personas acostumbran a quedarse con la imagen tuya de la primera vez, por eso debe estar uno siempre preparado para la situación.

Ya en 1839 en su obra Hija de Eva, Balzac señala que para una mujer el vestido es "una manifestación continua de los pensamientos mas íntimos, un lenguaje, un símbolo". La autora se refiere que la vestimenta puede ser un tipo de comunicación no verbal, pero eso se puede incluir los accesorios y hasta el peinado, es una forma de comunicarse.

2.2 COMUNICACIÓN NO VERBAL

"De que aprender los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo nos sirve para ganar seguridad en nosotros mismo, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás nos están enviando de manera inconsciente".

Estos códigos debemos de tomarlo en cuenta ya que son importante, se mostrara la seguridad que podemos tener en nosotros mismo, por eso importante que mientras nosotros estemos en una entrevista o en un programa, no hagamos movimientos que la audiencia mal interprete o vea que no estamos seguro en lo que estamos afirmando.

Los gestos es otra parte esencial, ya que es parte de nosotros debemos saber controlarlos, ya que a veces es inevitable, ya que dicen más que mil palabras, pero igual debemos de tener otros tipos de gesto, que revelan la seguridad que tenemos como es la "sonrisa", una sonrisa inspira la confianza en las personas ya que te muestras amable y relajada.

El contacto visual es otro factor importante ya que ver a la persona a los ojos reflejan igual la seguridad y le das la confianza, aunque igual si tardamos mucho tiempo viéndolos a los ojos a las personas, puedes causar que la persona se sienta nerviosos.

2.3 LA IMAGEN CORPORAL

Se dice que el lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno, desde antes que el bebé nazca tiene una forma de comunicarse con su madre a la que se le llama lenguaje corporal.

Hay personas que no se sienten satisfechas con su imagen corporal, se necesita el autoestima, para que te sientas bien contigo ya que en muchas ocasiones afectan para la productividad de su desarrollo personal.

2.4 DISCURSO

El discurso lo entendemos que puede ser de una manera oral o escrita, con objetivo de convencer a una audiencia, por lo general el discurso lo emplean en la política, para convencer a sus seguidores, para escribir un buen discurso debes de seguir los siguientes pasos:

- > Introducción.
- > Desarrollo.
- > Conclusión.

Para que puedas llegar a tener éxito en tu discurso debes de manejar bien el tema en que vas a tratar y estar seguro de lo que estés afirmando, con el fin de darle seguridad a las personas, y así cumplas el objetivo propuesto.

2.5 COMPETENCIA PERSONAL

En esta podemos valorar nuestra capacidad que tengamos como profesionistas, esto puede aportar éxito en las empresas, ya que la persona se puede adaptar al trabajo que se le brinde, ya que como seres humanos nos gusta afrontar retos, para ver nuestra superación personal.

Deben de aprender la responsabilidad y el valor de hacer las cosas en compañerismo, porque nunca se termina de aprender, cosas nuevas en la que puedes irte superando.

2.6 COMPETENCIA PROFESIONAL

La competencia profesional se puede decir que son las cosas que te van a permitir desarrollarte en tu trabajo, pero también puedes aprender continuamente, a trabajar en equipo, adaptarte, solucionar problemas, etc.

Pero siempre tomando en cuenta en lo que te diferencias en los demás, para que así hagas tu propio perfil, para tu superación personal.

2.7 ORALIDAD

La oralidad se plantea en alguna junta de trabajo o en algún discurso igual puede ser, pero es algo complicado ya que en algunas personas, hablar en público le da pavor, ya que le temen hacer el ridículo o que la gente no entienda de que se trata el tema.

Cuando estamos a puntos de empezar te puede ocasionar nervios o estrés, en la cual se debe tener total manejo de las ansiedades que se pueda presentar, se debe buscar una forma de solucionar dicho problema, algo que es muy importante mantener siempre la sonrisa a pesar de las adversidades.

" Esto significa que debemos entregar nuestro mensaje oral cumpliendo con una serie de requisitos que cualquier audiencia exige para que pueda otorgar su atención".

2.8 EXPRESION ESCRITA

La expresión escrita es otro punto importante, ya que en todo trabajo se dedica uno a escribir, es importante que sepas expresarte de forma correcta a la hora que redactes un documento, la ortografía habla mucho del tipo de persona que eres, un profesional siempre debe tener buena escritura, que sea clara y entendible.

"Sigmund Freud escribió la palabra, primitivamente, formaban parte de la magia y conservan todavía en la actualidad algo de su poder".

La expresión escrita desde tiempos antiguos se ha usado de una manera diferente, pero siempre ha sido una manera de expresar su sentir, cambiaban pensamiento e ideas, hoy en día es una manera más fácil de comunicarse con otras personas ya que igual ha ido avanzando la tecnología.

UNIDAD 3

ASERTIVIDAD, CONCISION 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".

Es la definición de asertividad, a las personas prudente, por ejemplo hay personas que están en una reunión y sacan un temas, que les afecte a un miembro de esa reunión, eso es una manera de acabar con la reunión, por eso siempre debemos de ser asertivo saber en qué momento decir lo que pensamos y siempre viendo que nadie va a salir afectado.

Las personas con conducta asertiva tienen hacer más honesto y inspirar más confianza, ya que tienen más facilidad de expresar sus sentimientos, son más claros en decir su opinión sin que mal interpreten lo que esta opinando, saben tomar sus criticas positivamente, sin verse afectados.

3,2 CONCISION

Es una forma de expresarse de las personas, de igual forma puede ser oral o escrita, de manera clara, por lo general se usa en los discurso, algunas personas tienden a que cuando le realizan algún tipo de pregunta, ellos contestan con respuestas que no son claras, y debe de tratarse lo más cortar que puedas tu respuesta, aunque siempre siendo claras.

ejemplo:

" si una persona pregunta qué hora es una respuesta concisa seria, son las cinco y media, en cambio si un sujeto responde, cuando usted empezó con su pregunte eran las cinco y treinta y un minuto y cuatro segundos, estaremos frente a una respuesta poco concisa".

3.3 COHERENCIA (ESENCIA PERSONAL)

La coherencia es actitud de una persona que al momento que exprese algo no se contradiga con otra cosa, ya que tienen que ser muy precisos en lo que dicen y lo que se hace, las personas que tienden hacer coherentes tienen sus principios éticos antes que todo.

Ser una persona coherente nos hace ser únicos, ya que las personas se refieren a nosotras como persona serias, y personas que sabemos lo que queremos, ven la seguridad que le transmitimos, siempre debemos de mantenernos en ese estado de coherencia, sin importar en lugar o situación que nos encontremos.

3.4 IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

La imagen ideal lo puedo definir como querer ser lo que no eres, pero aun no has podido lograr ser la persona que deseas ser y la imagen proyectada es la que te presentas tal cual eres sin mascarar.

Es la forma en la que identificamos nuestra identidad, todos los días podemos identificarnos, ya que como hemos visto en los temas anteriores la vestimenta hasta el peinado dice como somos, esa es una imagen que vamos adquiriendo todos los días.

en la imagen ideal tratas de cuidar mucho tu imagen, en verte de modo diferente, tratas de cambiar tu vos y tu personalidad, pero en algunas ocasiones no se alcanza los objetivos que te realice como persona.

3.5 CAMPO PROFESIONAL E IMAGEN

"Podemos definir la imagen profesional como la percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivos como consecuencia del desempeño de su actividades profesionales".

En este imagen debemos de proyectar buena imagen, para que en el lugar de trabajo sea más relajado para todas las personas que se encuentren en ese campo laboral, así se puede generar estrategias que permita que la empresa produzca el objetivo deseado.

CONCLUSIÓN

Como pudimos analizar en vuestro ensayo, que tener buena imagen antes las personas puede generar confianza y para uno autoestima alto, la imagen personal define mucho la personas que eres, ya que nosotros somos lo que proyectamos.

Tener buena postura, cuando caminamos, cuando dormimos, cuando nos sentamos, eso igual refleja mucho nuestra actitud, lo que somos y a como nos sentimos, es parte de nosotros, siempre es bueno tomar en cuenta y corregirnos en algún momento estamos adquiriendo posiciones que no son correctas.

Vimos igual otra parte de la importancia que tienen al momento de expresarnos al hablar, los gestos que hacemos cuando dialogamos con otras personas, de ese modo igual les da seguridad o desconfianza a las personas, ya que nuestro cuerpo dice lo que no podemos expresar, habla por sí solo.

Hay parte de uno que no sabe cuáles son los modos apropiados al comportarse cuando están en junta de trabajo o ya estando en un empleo, siempre debemos de ser humilde antes todos, para generar confianza y armonía en nuestros trabajos.

BIBLIOGRAFÍAS

- 1.- Gordo, V. (2002) *Imagología*. México. Grijalbo.
- 2.- Gordo, V. (1999). *El Poder de la imagen*. México: Edamex.
- 3.- Guerro, B. (2010). *Universia: La importancia de la buena imagen*. México. Recuperado de: <https://noticias.universia.net.mx/en-portada7noticia/2012/10/16/97437/importancia-buena-imagen.html>.
- 4.- Medline Plus (2018). *Guía para una buena postura*. Bethesda, EU. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>.
- 5.- [www.divulgacióndinámica.es](http://www.divulgaciondinamica.es).
- 6.- Posadas, C. (2017). *Comunicación escrita para tu vida profesional*. I I. Recuperado de: <http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicación-escrita-eficaz>.
- 7.- Consol, V. (2015). *Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen*. México. Recuperado de: <http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen>.