



**Nombre de alumnos: Rosaura  
Alejandra Córdova Sánchez**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo Unidad I, II  
y III**

**Materia: Proyección Profesional**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: Único**

Pichucalco, Chiapas a 16 de Enero de 2021.

## INTRODUCCION

Todos los seres humanos proyectamos una imagen frente a los demás, que comienza a formarse a partir de nuestros aspectos físicos y se va fortaleciendo con todo aquello que dejamos ver de nosotros y se consolida con lo que los demás perciben e interpretan de cada una de nuestras actuaciones.

De esta manera se define la imagen como la identidad que nos representa y que se da a base de nuestra forma de vestir, actuar y hablar para posterior presentarnos ante la sociedad, existen rubros que tenemos que cuidar para que se dé una personalidad buena; la imagen cobra importancia en este siglo tan exigente y competitivo al momento de establecer una relación en el ámbito laboral y con las personas que nos rodean,

También aprenderemos en específico a que se refiere las competencias profesionales que conllevan las habilidades y capacidades de una persona que son necesarias desarrollar y trabajar para formarse y estar preparado para enfrentarse a los desafíos que nos rodean en este mundo globalizado.



## I.COMONENTES DE LA IMAGEN

### 1.1 FISICO

**<sup>1</sup> “Una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura”.**

La impresión que damos a las otras personas de nosotros mismos, nuestra primer portada de darnos a conocer al exterior es nuestra imagen, en la manera en como portamos nuestra vestimenta, como cuidamos nuestros modales, nuestro lenguaje y hasta la manera en como caminamos depende mucho y se relaciona parte de cómo es nuestra personalidad.

A partir de ahí las personas que nos rodean dan un concepto de nuestra forma de vida y el tipo de persona que podemos ser, la imagen que los demás se formen de nosotros a partir de una primera impresión es la que generalmente perdura y la que nos abre o nos cierra las puertas hacia nuevas oportunidades.

**<sup>2</sup> Wilger Image Development: dice, “he encontrado que la gente no confiará en ti si no puede verte las manos cuando hablas... así que asegúrate de siempre tenerlas visibles, estando parado o sentado”.**

Cuidar de nuestra postura es tan importante como aquello que podemos pasar desapercibido para nosotros pero no para la persona que se encuentra enfrente de ti observando tu manera de actuar y hasta como utilizar tus expresiones con las manos, gestos pues de no ser expresivo y abierto puede hacer que la otra persona desconfíe de lo que hablas, por ello debemos cuidar de utilizar correctamente nuestros gestos, mostrar nuestras manos y sentirnos abiertos para generar seguridad y confianza a la persona oyente.

Así que la imagen personal comunica cualidades seguridad, credibilidad, creatividad, etc. la cual proyecta y transmite información a través de los códigos de la imagen y los elementos que los componen como estilo, voz, mirada, postura corporal, trato, saludo, etc.

---

<sup>1</sup> Gordo, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

<sup>2</sup> Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

## 1.2 QUE ES LA IMAGEN PERSONAL

<sup>3</sup> **“La imagen personal infiere un conjunto de elementos como el cuerpo, vestimenta, peinado, maquillaje, accesorios, los modales que son determinantes y que reflejan en cierto modo nuestra educación, personalidad, conducta y estados ánimos”.**

El mayor porcentaje de la primera impresión que tienen de nosotros es a través de la imagen de lo que las personas observan de nosotros y el resto del porcentaje menor lo tiene nuestro lenguaje y su tono. Incluso nuestros gestos hablan por nosotros cuando no hablamos, mi imagen puede abrirnos puertas o cerrarlas, la imagen personal debe proyectar positivamente al exterior.

Pero te preguntarás y ¿qué es imagen sencillamente es lo que perciben los demás de nosotros a través de la percepción visual y es tan importante cuidarla pues ello me servirá para demostrar mi seguridad personal, nivel educativo, cultura, valores y hasta la capacidad que podemos poseer de a donde quiero llegar así como mi tipo de autoestima.

<sup>4</sup>**“Podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros”.**

Ciertamente quienes otorgan los comentarios de cómo nos ven o que aspecto damos a los demás son las personas que nos rodean, pues ellos son las segundas personas que visualizan más allá de lo que nosotros vemos o lo que solo nos conviene ver, la percepción es la capacidad que todo ser humano tiene de captar, procesar y al final dar una información del sentido que le causo dicho momento, experiencia o persona.

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

Así que el que cuidemos de nuestra imagen puede abrirnos puertas o cerrarlas...

---

<sup>3</sup> Gordo, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

<sup>4</sup> Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

### 1.3 BUENA IMAGEN

<sup>5</sup> 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. “Son los pensamientos estratégicos, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal”, señala la experta.

En el mundo laboral la parte de la vestimenta es pieza fundamental para dar nuestra carta de presentación y sobre ello dar la confianza de que podemos obtener mejores puestos de líderes, con una actitud convincente.

<sup>6</sup> “Abel Gallardo, Master of Science en Psicología Industrial y Organizacional, cree que un líder autócrata, se verá muy bien formalmente, de cuello y corbata, y un líder democrata, se verá muy bien en estilo casual. Por lo tanto, independiente de su estilo, el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar”.

Muy cierto es que no todo individuo bien vestido tenga una personalidad aceptable, o que sea una persona que cuide de sus valores, hemos escuchado cuando nos dicen que las apariencias engañan, más sin embargo podemos percibir de cómo es la persona con su imagen física que da y ponernos en duda pero mediante la actitud que tenga y su lenguaje podemos despejar aquella duda y dar una información exacta de la imagen y personalidad que lo representa al individuo.

Entonces la buena imagen es aquello que cada uno crea, ya sea de forma consciente o inconsciente, para presentarse ante la sociedad. La mayoría busca mostrar lo mejor de sí mismo, exhibir una imagen personal impecable que vaya de acuerdo con su personalidad y con la idea que cada uno quiere proyectar.



---

<sup>5</sup> Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de:

<sup>6</sup> Guerra, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen

## 1.4 EL SALUDO

<sup>7</sup> **“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”.**

Saludar es un gesto de cortesía que muestra el valor de los gestos sociales en las relaciones interpersonales, el saludo es una forma efectiva de comunicarte, es la señal de tus buenos modales y una manera de mantenerte relacionado con los demás y de establecer nuevos contactos con quienes no conoces, es entonces una señal de respeto o afectiva que ofrecemos a la persona que lo recibe.

A continuación mostrare consejos para saludar de manera correcta:

\*Mantener el contacto visual es aconsejable mirar a los ojos de la persona a la que saludamos, aunque no hay que hacerlo de forma intimidatoria.

\*Sonreír

\*Inclinación podemos decir que es acercamiento muy sutil y respetuoso.

\*Posición.

## 1.5 JUNTAS DE TRABAJO

<sup>8</sup> **“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.”**

A parte de que las juntas tienen como fin llegar a un objetivo también es parte de una integración como empresa u organización pues lo primordial para que una junta sea exitosa es la colaboración pues la reunión brinda la oportunidad a los miembros de exponer sus ideas y contribuir con sus aportaciones u opiniones en los resultados en donde se requiere y lo que comentaba la integración que crea una disposición favorable para mejorar la eficacia del proceso.

A continuación los pasos para una junta efectiva:

---

<sup>7</sup> Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

<sup>8</sup> Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

\*Establece el objetivo de la reunión y crea una agenda respetando el orden.

\*Determina el número de participantes.

\*Establece fecha, hora y lugar.

\*Envía información previa.

\*Si se trata del seguimiento a una reunión previa, repasa de manera rápida sobre lo acordado en la última sesión ya sea para reforzar o revisar.

Existen dos tipos de juntas las formales que son aquellas donde el líder es quien plantea los puntos a tratar y se da a conocer los lineamientos a seguir y las juntas informales son aquellas de libre participación en donde se escuchan las opiniones de los demás colaboradores para llegar a un acuerdo.



## 1.6 BUENA POSTURA

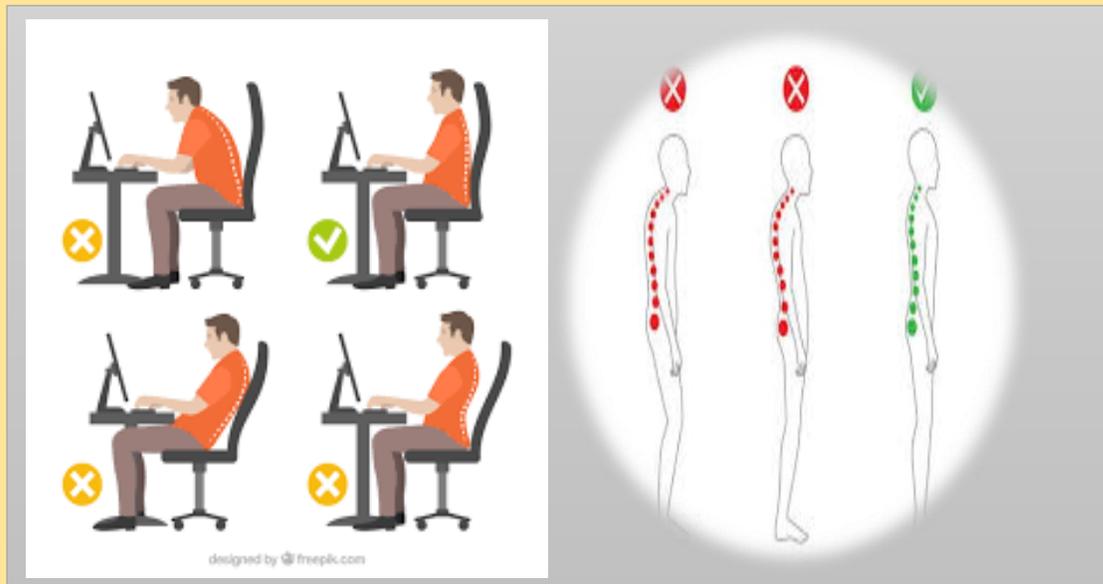
<sup>9</sup> “Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud”.

---

<sup>9</sup>Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU.

Mantener una postura saludable durante las actividades de nuestro día a día, no sólo ayuda a prevenir dolores de cuello, espalda, cintura, sino también a evitar que esos problemas se intensifiquen con el tiempo y a que de una buena imagen de nosotros.

Aquí anexare algunos ejemplos de lo que es una buena postura:



## 1.7 CULTO AL VESTIR

<sup>10</sup> **“Verse y comportarse como personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comuniquen que tienen solvencia económica por las marcas de ropa y bienes que compran y presumen. Por ello, es muy claro entender que “algunos tienen clase y otros sólo aparentan tenerla”.**

Existen personas que no tienen solvencia económica, pero tienen un buen gusto por vestirse bien y estar siempre a la moda con las tendencias que el mundo le ofrece y puede dar a demostrar a la gente que es una persona de buen rango económico, cuando realmente no lo es. El culto a vestir suele ser engañoso en cuestión de apariencias, pero muchas personas utilizan en culto a vestir por las siguientes razones, aparentar, ganar respeto, les da autoconfianza o ser aceptados en algún grupo de personas con la misma elegancia.

---

<sup>10</sup> Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México

Pero el culto al vestir le da puntos a favor a su imagen pues son personas que reflejan seguridad, prestigio y hasta los pequeños detalles que cuidan aportan y hacen la diferencia, representan ante la sociedad su educación y el entorno social los admira.

## 1.8 AUTOESTIMA

**<sup>11</sup> “Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia”.**

La autoestima depende de cada individuo y consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo y para aceptar los desafíos de nuestro día a día, por lo tanto, la autoestima implica principalmente en quererse y respetarse uno mismo. No todo el mundo tiene la misma autoestima dependiendo igual el entorno que los rodea o la perspectiva que tengan la autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, lo que influye en nuestro comportamiento.

Cuando una persona no tiene autoestima no va a poder reconocer sus logros ya que piensa que no es capaz de tener alguno y constantemente se menosprecia y eso conlleva a no intentar llegar al éxito. Siempre pensará que los demás son mejor y si algo sale mal obviamente se culpará ya que todo lo hace siempre mal.



---

<sup>11</sup> Branden. (1989). Cómo mejorar su autoestima

## UNIDAD II. ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

### 2.1 COMUNICACIÓN NO VERBAL

<sup>12</sup> “La comunicación no verbal es un proceso de comunicación mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios; es decir, sin palabras, al contrario que la comunicación verbal. Gestos, lenguaje corporal, postura, expresión facial, contacto visual... son algunos de los recursos que utiliza”.

Entonces podemos decir que los mensajes no verbales se pueden transmitir de manera inconsciente, a la vez que se pueden percibir de forma involuntaria, la comunicación no verbal a pesar de que solo es expresada por gestos y los antes mencionados también suele ser importante como la verbal pues puede significar mucho hasta reflejar el cómo nos sentimos, por ello es importante cuidar mucho la manera en como manejamos nuestro cuerpo y gestos al momento de a la vez decimos algo, Si no existiera la comunicación humana no se podría concretar un diálogo no se podrían entablar nuevos proyectos, ni nuevas relaciones con las personas en conclusión la comunicación es un puente importantísimo para poder expresarse con los demás.



<sup>12</sup> Briz, Antonio (coord.) Davis, Flora: La comunicación no verbal, Madrid, Alianza. Fuentes, C. / Alcaide, E. R. (2002)

## 2.2 LA IMAGEN CORPORAL

<sup>13</sup> “Es la percepción, el conocimiento y el sentir de cada persona respecto a su propio cuerpo. La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente (Raich, 2000) y la vivencia que tiene del propio cuerpo (Guimón, 1999)”.

Es muy importante cuidar de nuestra imagen corporal porque no es lo mismo la percepción que se da de una persona que cuida su salud y tiene buena alimentación a otra que tiene trastornos alimenticios o que ingiere drogas.

También por el contrario, una imagen corporal saludable proviene de pensamientos y sentimientos positivos sobre uno mismo la apariencia corporal es un factor principal e importante para la autoestima que es la manera como piensas y te sientes sobre ti misma.



---

<sup>13</sup> Guerra, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México.

## 2.3 DISCURSO

**<sup>14</sup> “El discurso es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas”.**

El discurso es un mensaje o información que damos a conocer de manera pública, y su finalidad es convencer a los oyentes.

Normalmente se conoce los discursos que dan los diputados o candidatos a algo invitando a la sociedad ya que dará un mensaje con sus propuestas donde busca que las personas que estén ahí se convenzan de lo que dice y voten por él, a eso le llamamos un discurso el cual puede ser formal o informal.

## 2.4 COMPETENCIAS PERSONALES

**<sup>15</sup> “Podemos decir que las competencias personales o profesionales son la sumatoria de los conocimientos, actitudes, valores y habilidades para desarrollar mejor sus actividades”.**

Las competencias personales son de los conocimientos obtenidos y las experiencias van integrándose como herramientas que nos permitirán alcanzar nuestras metas, las competencias también se conocen como aquellas características que se destacan de la persona como sus virtudes (en que es buena la persona, o que hace bien).

Nos sirve para desempeñarnos ya sea en el ámbito educativo, laboral, social etc. En resumen, se trata de una cuestión de "ser capaz" de realizar una tarea: si se es capaz, se dice que la persona tiene una competencia o habilidad.

## 2.5 COMPETENCIAS PROFESIONALES

**<sup>16</sup> “Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa”.**

---

<sup>14</sup> Paul Capriotti Peri. (1999) Planificación estratégica de la imagen corporativa. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.

<sup>15</sup> López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España

<sup>16</sup> López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España

Son las características o rasgos que tenemos para emprender una actividad laboral, mas sin embargo en el ámbito profesional las empresas buscan en el participante competencias que tengan la capacidad de innovar, dirigir, comunicarse e interactuar.

No solo incluyen aptitudes teóricas, sino también definen el pensamiento, el carácter, los valores y el buen manejo de las situaciones problemáticas.

## 2.6 ORALIDAD

<sup>17</sup> “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”.

La oralidad es el modo de comunicación verbal a través de sonidos producidos por la voz humana y percibida por medio del oído, es en definitiva la expresión verbal en poder decir lo que sentimos y pensamos y es el lenguaje más usado en todo el mundo.



---

<sup>17</sup>Briz, Antonio (coord.) (2008): Saber hablar, Madrid, Aguilar.

## 2.7 EXPRESION ESCRITA

<sup>18</sup> **“El 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. Si sabes comunicar bien, ¡dispones de un arma secreta de enorme poder!**

La correcta expresión escrita es fundamental en el desarrollo profesional y personal; el escribir correctamente no implica dar rienda suelta a la creatividad ni tratar de ganar un premio, consiste en aprender a organizar ideas y expresarlas de modo claro.



### UNIDAD III. ASERTIVIDAD, CONCISIÓN Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL.

<sup>19</sup> **“Asertividad, clave para poder mantener una conversación coherente y resolutive a distintos niveles: presentaciones, negociaciones, meetings, etc. En un mundo laboral cambiante y comunicación directa, ser asertivo/a se ha convertido en una necesidad para la mayoría de profesionales”.**

La comunicación asertiva es la habilidad que tienen los seres humanos para interactuar con los demás, sus punto de vista, ideas, criterios y conocimientos, de manera clara directa y congruente basándose en el respeto que se debe tener por el criterio de otras personas, respeto también por los derechos propios y de los demás, en ese sentido se puede decir que

---

<sup>18</sup> Cassany, Daniel (1999): La cocina de la escritura, Barcelona

<sup>19</sup> Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México.

la asertividad es fundamento principal para tener mejores relaciones interpersonales ya sea dentro de una organización o sociedad en general.

<sup>20</sup> **"Cuando expresamos nuestras ideas con el menor número de palabras posible, decimos que somos concisos, que hablamos concisamente".**

Cada frase que se escriba debe contener ideas claras y precisas. Si se quiere que el destinatario lea con agrado la carta, no deben usarse dos o tres palabras cuando éstas puedan ser remplazadas por una. La oración puede ser más larga o más corta; pero, siempre concisa.

Concisa no quiere decir que sea breve. Concisión es la expresión de los conceptos con la menor cantidad de palabras posibles y con la mayor exactitud.

<sup>21</sup> **"El término etiqueta se relaciona con la vestimenta, modales (lenguaje gestual, comunicación oral) y aspectos de comportamiento que conforman la vida social y profesional".**

Como conclusión de lo expuesto, se puede inferir que la construcción de una imagen profesional equilibrada y armónica, resulta de la sumatoria de aspectos exteriores, y una personalidad educada, expansiva y naturalmente cordial, construida sólidamente en valores y virtudes morales.

La Imagen personal constituye la huella individual de una persona que capta la mente de su interlocutor. Es percepción emocional y racional, transmitimos silenciosamente con nuestra presencia.



---

<sup>20</sup> Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México.

<sup>21</sup> Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México.

## CONCLUSION

La imagen no es solo cuestión de maneras de actuar, estilos de vestir y modos de arreglarse la forma como nos comunicamos determina también la forma como los demás nos ven y aunque las palabras que utilizamos son muy importantes en el proceso comunicativo porque revelan nuestro conocimiento grado de educación y respeto hacia los demás, son la entonación y el lenguaje corporal los aspectos más determinantes de la imagen que los demás se formen de nosotros.

La entonación así como el contacto visual, los gestos, el manejo de las manos y nuestra posición corporal, revelan la veracidad de nuestros mensajes la forma como nos sentimos y nuestro grado de seguridad o incomodidad frente a determinadas situaciones. Cuando trabajamos en la creación de una determinada imagen que queremos proyectar lo importante es conseguir que ella refleje lo que realmente somos.

## BIBLIOGRAFIA

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:

Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de:

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:

Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México. Recuperado

ALONSO, M. y MATILLA, L. Imágenes en acción, análisis y práctica de la expresión audiovisual, Madrid. Ed. Akal. 1990.

Paul Capriotti Peri. (1999) Planificación estratégica de la imagen corporativa. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.