



**Nombre del alumno: Jiezer de Jesús
López Jiménez**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Ensayo de la
unidad 1**

Materia: Proyección profesional

Grado: 8

Grupo: A

Ocosingo Chiapas a 22 de enero del 2021.

ENSAYO SOBRE LOS COMPONENTES DE LA IMAGEN

En esta materia la cual es proyección profesional, se pretende presentar las características que influyen en la apreciación de nuestra labor, en el cómo nos vemos o lo que queremos comunicar con nuestra presencia, nuestras actitudes; las cuales deberían de ir acorde a nuestra profesión, la cual se relaciona en gran medida con nuestra forma de ser, de vestir, de actuar, fuera del rol de profesionista. La proyección profesional va desde la imagen profesional y personal, hasta los estereotipos que tienen nuestra profesión. Esta materia nos brinda la información de cómo es nuestra imagen profesional y los factores que influyen en la misma, además de proporcionar conocimiento sobre como brindar una buena imagen hacia el consumidor, ya que es la primera interacción del cliente con la labor que desempeño, la cual se ve influenciada por factores fuera de la misma labor, como la imagen personal, la forma de presentarse, la forma de pararse o cuestiones mínimas que influyen en la confianza y gratitud que generemos a los clientes.

En este ensayo se abordarán los principales componentes de la imagen que van más allá del físico, los cuales son comunican desde el momento en que son percibidos por las demás personas. Comunicar de manera adecuada estos componentes otorga cierta ventaja a la hora de ofrecer ciertos productos o nuestros servicios.

La proyección física de cada persona es el primer paso para proyectar una correcta imagen, ya que esta depende básicamente de dos principales factores el cual es la postura y la forma de caminar. La postura de una persona proyecta ciertas características como su estado de ánimo, sus intenciones, entre otras. En el texto se menciona la postura como fuente de comunicación sobre cómo nos percibe otra persona, lo cual considero que hasta cierto punto tiene sentido ya que una persona que en vez de estar sentado, se ve que está más relajado de lo normal o casi acostado, si expresa aburrimiento, al igual que puede expresar cansancio, sin embargo muchas veces la postura no solo depende del estado de ánimo de las personas o del interés que sienten al conversar con otra persona, muchas veces una mala postura se puede deber a problemas articulares e inclusive óseos, lo cual va más allá de simplemente estar relajado porque se está aburrido, a lo que quiero llegar es que la postura si comunica, pero no siempre es interpretada de manera correcta ya que como mencione, puede que se haga a propósito por temas de incomodidad corporal. La forma de caminar también influye en cómo nos perciben las demás personas, ya que, si vamos rápido, lento, con los pies separados, con la postura jorobada, con el pecho hacia fuera, podemos estar comunicando características que no son deseadas, como angustia, pereza, preocupación, desesperación, lo cual no favorece nuestra imagen o la imagen que queremos brindar, a menos de que proyectar eso sea nuestra intención. Las manos forman parte de la imagen y la comunicación no verbal, al final la evaluación por las demás personas en conjunto, por lo que se debe de contar con buena postura, buen caminar y un correcto movimiento de manos, para que la proyección sea la adecuada.

La imagen personal es la percepción del conjunto de características físicas que determinan a cada individuo, esto se ve influenciado por las experiencias que se tenga previamente. La percepción va de la mano con la imagen personal ya que esta es la manera en la que alguien es recreado en base a los datos sensoriales de nuestros sentidos, para generar una imagen de cómo es ese alguien, la manera en la que somos percibidos dependerá de las experiencias y sensaciones que hayamos tenido con la persona que recrean la imagen de nosotros. La imagen al ser un

resultado depende del entorno donde se provoque, por lo que la imagen trascenderá con el tiempo en identidad y después en reputación, algo que influye en gran medida en la idea que existe sobre de un profesional.

Proyectar una buena imagen es fundamental, en el ámbito laboral competitivo, ya que las personas tienden a buscar seguridad, liderazgo, compromiso, a la hora de elegir un producto o servicio. la imagen es la carta de presentación de los profesionales, se ve influenciada por la vestimenta, la forma de actuar, la forma de dirigir, todo esto en conjunto influirá en cómo nos ven las personas y si se inclinan hacia nosotros o se alejen. Considero que muchas veces la buena imagen parece importar más que la calidad de tu trabajo, ya que muchas veces las personas no se toman el tiempo de conocer tu trabajo o por implicaciones o prejuicios, consideran que no vale la pena ni siquiera revisar tu manera de trabajar, comparto la opinión con Carlos Sotomayor Gómez, que con solo tres segundos que la gente te vea, se hace una idea de ti. Gran parte del éxito laboral que una persona tenga, será determinado por el lenguaje corporal que proyecte en primera estancia.

Cuando existe acercamiento hacia otra persona, la presentación se va hacia la interacción que haya, desde el saludo, el contacto visual que realicemos, el estado de ánimo que proyectemos en nuestro rostro, influirá en cómo nos trataran las personas, ya que, si llegamos serios, saludando fuerte y siendo hostil, la otra persona se pondrá a la defensiva y actuara de igual o peor manera, obviamente dependerá de cómo lo perciba la otra persona y del carácter de la misma.

Las juntas de trabajo son espacios donde la imagen tiene mucha presencia, estas tienen que tener objetivos específicos bien definidos, deben de ser ordenadas y tomarse con la seriedad que requieran, se deben de dar méritos en caso de participaciones, debe haber un líder que dirija la junta y que la guie para la resolución del problema o la ejecución de la actividad propuesta.

Como mencionamos anteriormente una buena postura es fundamental para la proyección de una buena imagen, sin embargo, también lo es para la salud, por lo que mejorarla en caso de hacerla mal es fundamental. Para mejorar la postura se toman en cuenta varios factores, la postura parado es uno de ellos, esta se mejora

con la activada constante, ejercitamiento, manteniendo un peso saludable, usando zapatos adecuados, etcétera. La mejora de la postura sentado se realiza haciendo descansos frecuentes, cambiando de posición frecuentemente, manteniendo ángulos de noventa grados en la espalda y las piernas, entre otros. Mejorar la postura traerá muchos beneficios tanto para la salud como para la imagen que deseemos proyectar.

Ahora hablare sobre el culto al vestir, en la antología marca que vestir bien no es sinónimo de vestir caro, sino de ser elegante, lo cual es acertado ya que no por comprar ropa cara, te vas a ver bien o te van a percibir bien, así que dependerá de que sepas vestirte para la ocasión, en este tema entro en conflicto, ya que por una parte está la forma en que la sociedad te indica que deberías verte y por otro lado está la forma en la que te quieres ver o en la que te sientes cómodo, así que la solución que considero más prudente seria vestirte en torno a ocasión, si estas en hora laboral, la vestimenta debe ser la adecuada, si no te encuentras en hora laboral considero que se puede uno vestir como quiera, para así lograr un equilibrio. Otro punto que es polémico es la forma de cortarse el pelo o peinarse, ya que la sociedad dictamina que, para verte formal, tienes que peinarte de cierta forma o mantener corto el cabello, que en mi opinión su tu estilo no influye en temas de seguridad o salud con tus labores, puedes arreglarte como desees y no como terceros te quieran obligar a verte.

La autoestima es el concepto que uno tiene sobre sí mismo y el aprecio de sí mismo aceptando sus cualidades y aceptándose tal y como es. Considero que la autoestima es percibida en gran medida por las otras personas, y muchas veces influye en la manera en la que te traten. Tenerse un aprecio es básico, para poder apreciar a los demás, saber que uno vale por lo que es, nos ayudara a mejorar en muchas cuestiones y una de ellas es lo laboral, tener buena autoestima nos brinda seguridad y la seguridad es percibida e impacta en las demás personas. La autoestima se puede dividir en dimensiones las cuales son: la física; que básicamente es la apreciación de uno mismo, de los rasgos físicos que nos hacen únicos, otra dimensión es la afectiva que no es más que el sentimiento de la

aceptación y apreciación de las demás personas hacia mi persona, la dimensión social es el sentimiento de pertenencia hacia un grupo, comunidad o nicho en el cual se busca el bien común, la dimensión académica, que es la apreciación de nuestras capacidades intelectuales y creativas y la dimensión ética, que es el sentido de identidad entorno a una buena persona, la cual es razonable, confiable y crítico. Ser una persona asertiva es tener en claro cuáles son nuestras creencias, pensamientos, sentimientos y poder expresarlos sin afectar algún tercero.

En la antología mencionan varias características de una persona con alta autoestima, sin embargo, considero que la principal es la seguridad, la seguridad más que una característica es una consecuencia y por lo tanto una persona segura es una persona que conoce sus cualidades, sus límites, sus defectos y sus atributos y es capaz de aceptarse e identificar las cosas negativas que le impiden un correcto desarrollo para posteriormente desecharlas y mejorar como persona.

En conclusión, tenemos que existen varios componentes de la imagen los cuales no siempre se tiene de manera correcta y el objetivo de este tema es poder identificar en cual podríamos no estar haciéndolo de manera correcta, o cual podríamos mejorar, con el fin de tener una correcta imagen que desde que nos perciban, proyectemos una imagen adecuada en relación con nuestro ámbito laboral y como vimos no depende solo de cómo te vistas, como saludes, como te sientas, sino que depende del conjunto de todos estos factores más algunos que no son físicos como la autoestima, que son más bien psicológicos, el conjunto de todos estos aspectos serán los que comuniquen una buena imagen, y eso es lo que impactara de primera instancia en las personas dando una buena impresión, que después tenemos que respaldar con nuestro trabajo.

Bibliografía consultada

- Antología UDS, Proyección profesional, componentes de la imagen.