



Nombre del alumno:

Carlos Alberto Trujillo Díaz

Nombre del profesor:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Medicina Veterinaria y Zootecnia

Materia:

PASIÓN POR EDUCAR

Proyección profesional

Nombre del trabajo:

Ensayo

Ocosingo, Chiapas a 21 de enero de 2020

“Componentes de la imagen”.

En la vida profesional la imagen que refleja una persona es muy importante ya que a través de ella se proyecta la seguridad, la formalidad y/o elegancia. Lo cual puede ser de mucha ventaja para diversas cosas, por ejemplo; para una entrevista de trabajo, para dirigir un trabajo, para liderar a un grupo, para impartir cursos o reuniones. Es importante presentar una buena imagen como profesionales para que los clientes se sientan atraídos, también es muy importante tener en cuenta, que la postura al estar parados o sentados y la forma correcta de caminar demuestran seguridad, pero esto es solo una parte de los componentes que se necesitan para lograr una buena imagen.

A continuación se mencionarán los componentes de la imagen.

1. Físico

En este apartado se afirma que una buena presencia física depende de dos factores los cuales son la forma de caminar y la postura. Se describe que la correcta alineación de los huesos del cuerpo humano como es la cabeza, espina dorsal y pelvis son una manera de comunicación no verbal y dará una buena impresión. De lo contrario, al no caminar correctamente nuestra impresión es negativa ante los ojos de las personas, mostrando inseguridad, tristezas, depresión, etc.

2. ¿Qué es la imagen personal?

La imagen personal se define como una percepción, que al ser captada por una persona llega al cerebro y éste se encarga de reproducirla como una memoria visual o fotográfica. La imagen personal también puede ser creada y reproducida por la memoria, relacionándose con ideas, es decir la imaginación.

3. Buena imagen

La forma de vestir es un factor clave. No basta con ser profesional sino que hay que parecerlo. La vestimenta se ha vuelto un elemento fundamental para dar confianza, generar autoridad, liderazgo y poder. Pero no solo se trata del cómo vestir ya que también influye la actitud de la persona pues se ha comprobado que una persona

con habilidades y una buena presentación, logra atraer a sus colaboradores y, lo cual permitirá tener buenos resultados en cuanto a sus objetivos.

4. El saludo

El saludo debe de ir acompañado con una sonrisa en el rostro como muestra de sencillez y respeto hacia la persona o personas con las que se vaya a establecer un dialogo. Cuando se trata de un saludo formal y se tenga que estrechar las manos hay que tomar medidas higiénicas, por ejemplo que la mano no está sucia (con sudor). Hay que extender la mano, con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos, apretando firmemente sin ser brusco, sacudiendo la mano del otro únicamente un par de veces.

5. Juntas de trabajo

Para hacer una junta se debe tener el objetivo de la reunión, preparar los temas que se van a plantear, hay que tener definido el lugar, la fecha y la hora exacta. Dentro de los objetivos de una junta tenemos:

- Informar
- Resolver dudas
- Generar ideas
- Hacer propuestas

En una junta el líder debe ser claro y preciso, debe tener carácter pero a la vez ser amable, para que los colaboradores se sientan en confianza y fluyan las participaciones, con un ambiente de respeto.

Existen varios tipos de juntas: las cuales son:

- Juntas informales: en esta la información fluye sin definir un centro de autoridad.
- Juntas formales: en esta el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.

6. Buena postura

Tener una postura correcta es importante no solo para sentirse mejor, también es saludable para los músculos, las articulaciones, la circulación sanguínea y la mente. Una buena postura proporciona la capacidad de mantener una posición dada ya sea dinámica o estática.

7. Culto al vestir

Este tema se refiere a que algunas personas sobrevaloran la ropa de marcas importantes y las consideran como sinónimo de saber vestir, la consideran como un símbolo de riqueza. Otros por el contrario, consideran innecesario pagar más por una prenda de vestir por ser de marca cuando la mayoría de las veces, la calidad no es tan diferente. Sobre esto yo argumento que pocos ven lo que somos, pero todos ven lo que aparentamos.

8. Autoestima

Por ultimo pero no menos importante tenemos a la autoestima. Ésta se refiere al concepto que se tiene de uno mismo, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Cuando la autoestima se eleva las personas se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

Y cuando la autoestima baja, las personas se sienten inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

Conclusión

En conclusión una imagen profesional va más allá de lucir bien, ya que también se ven involucradas las acciones y el comportamiento. Muchas veces se nos olvida la importancia de lo que proyectamos a través de nuestra imagen, pues sin duda habla por nosotros. Además una primera impresión deja una huella en la percepción de los demás, por eso, es importante analizar cómo nos observamos y cómo nos distinguen no solo en cuanto al aspecto estético, sino también descubrir un equilibrio, pues es fundamental transmitir lo que realmente somos.

El estilo comunicativo es esencial, pues demuestra nuestro nivel de educación, de preparación y facilidad para socializar, que, sin duda, son determinantes en la imagen que se forman de nosotros. Si sabemos manejar acertadamente este conjunto de señales, mostraremos un perfil de seguridad en nosotros mismos.

Bibliografía

- Guerra, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena- imagen.html>
- 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: <https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas- basicas/>