



**Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas,
Chiapas.
Enfermería**

Proyección profesional

Título

Ensayo

Autor: Carlos Enrique López Benítez

Lugar: Chiapa de Corzo

Fecha: domingo 11 de abril de 2021

Resumen: En este ensayo se vieron diferentes temas de los cuales son de mucha importancia ya que varían desde cómo vernos bien, la autoestima, nuestra postura, nuestra imagen corporal hasta que hacer o decir en una entrevista de trabajo y esto es algo que la mayoría de personas debe conocer para dejar una buena impresión en los demás y no solo eso sino también que te sientas bien contigo mismo.

Palabras claves: Autoestima, postura, saludo, vestir, asertividad, presentación, currículum, entrevista, expresión y outsourcing.

Introducción: En este ensayo se hablará de diferentes temas de los cuales nos ayudará desde lo personal como la imagen que proyectamos, nuestra postura al caminar o sentarnos, la autoestima hasta lo profesional sobre cómo hacer un currículum, como diseñar tarjetas de presentación y que hacer o decir en una entrevista de trabajo.

También podremos aprender más a fondo sobre algunos conceptos que son muy importantes ya sea de manera personal o profesional y que nos podrá ayudar en

nuestro día a día ya que algunos conceptos hablan sobre cómo relacionarnos con las personas, la manera en la cual saludamos y a como proyectar una buena imagen.

Desarrollo: Iniciaré este ensayo hablando acerca de la imagen personal ya que es muy importante de saber para así dejar una buena impresión no solo con los demás sino también contigo mismo ya que en el desarrollo profesional influyen varios componentes que son muy importante al relacionarse con las personas y que una buena presencia física es compuesta de 2 factores que son la forma de caminar y la postura ya que dice mucho de ti el cómo caminas ya sea de forma derecha donde la cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente o de forma inclinada cuando el cuerpo esta hacia delante, dejándose guiar notoriamente por la cabeza y con el paso constantemente acelerado por la propia postura, también otro tema importante es la imagen personal esto es un conjunto de creencias y asociaciones que perciben los demás capaz de reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir y que acompañan la personalidad de cada uno y también su manera de actuar algunas veces percibimos como puede ser la otra persona es decir hacernos una idea de su forma de hablar, de sus creencias, de sus valores y del cómo es con los demás y cuando en realidad conocemos a esa persona ya sea que cambiemos de idea sobre lo que pensábamos o que en realidad sea así en cambio la imagen pública es la percepción de un grupo de personas sobre algo o alguien, la buena imagen es exigida por los ejecutivos para proyectar una imagen de credibilidad y seguridad y se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder, también algo fundamental a la hora de conocer a alguien es saber saludarlo de manera correcta y que comúnmente es estrechando la mano con la otra persona.

Algunas veces tenemos la idea de que vestir caro es vestir elegante y eso es una idea errónea ya que no se necesita de ropa cara y de marcas muy reconocidas en todo el mundo para poder decir que vestimos elegante ya que las personas que en realidad pertenecen al estilo elegante son aquellos que proyectan ser refinados, educados, que reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, de forma discreta también provocan admiración hacia los demás, autoridad y respeto y les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto todo esto vistiendo con ropa que sea accesible a la economía de cada persona y también ayuda el aseo personal como el cortarse el cabello, los colores que usa, algún accesorio como anillo o reloj y que la ropa sea de la talla correcta. Otro tema muy importante es la autoestima que esto significa el amor que se tiene a uno mismo y que lo componen 4 Aes que implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia los cuales son el aprecio, la aceptación, el afecto y la atención.

Un tema que también es importante es la imagen corporal y es que el lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración, con las emociones y las conductas ya que el lenguaje corporal cuenta con 12 aspectos de los cuales son cabeza y cuello, contacto visual, postura o cinestesia, ademanes o movimientos con los brazos o manos, ademanes o movimientos con las piernas o los pies, la boca, la voz, el cabello, ropa, accesorios y joyería, distancia corporal, distancia física o proxémica, olores y aromas y sentido del tacto y piel. Algo fundamental y que deberíamos de saber cómo hacer y redactar es un discurso ya que también es un tema importante y esto se refiere a la elaboración de un mensaje mediante recursos expresivos y diversas estrategias para el público y su estructura es introducción, desarrollo, clímax y conclusión. Otro tema que se me hizo interesante son las competencias personales y esto son las competencias que una persona tiene y que estando en ese trabajo puedan aplicar para el mejoramiento de la empresa y las competencias profesionales son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.

Ahora hablare de otro tema que también es importante saber y este es la asertividad que se define como la habilidad personal que nos permite expresar nuestros sentimientos, las opiniones y pensamientos, en el momento oportuno de forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás y así mejorar las relaciones con las demás personas y con una buena actitud ya que una persona asertiva sabe hacer y recibir cumplidos, rechazar peticiones, realizar peticiones, expresar desagrado y afrontar las críticas. La coherencia es parte de poder comunicarnos de manera clara y esto se da cuando una persona actúa de acuerdo a sus principios y valores, también pueden existir situaciones donde la persona no sea coherente como por ejemplo prometer algo y no cumplirlo ya que las personas coherentes son firmes en sus principios y valores y que los principios son los que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal.

El trabajo practico es un instrumento de evaluación que permite asociar la teoría y la práctica, en la cual se llegara a la resolución de distintas situaciones prácticas y al desarrollo del conocimiento que intentan acercar los trabajos prácticos a una tarea de investigación seria. En cambio, en el trabajo administrativo hablamos de una persona empleada en la administración de una empresa o de otra entidad y que su tarea consiste en ordenar, organizar y disponer distintos asuntos que se encuentran bajo su responsabilidad así mantendrá todo en orden y hará un buen trabajo y generalmente estos trabajos administrativos se realizan ya sea en oficinas, escuelas o tiendas. Ahora hablare de un tema importante el cual es acerca de los protocolos profesionales y estos son el conjunto de reglas que rigen una actividad, establecidas por un decreto o por la costumbre y son las formas, tiempos, lugares y rituales que se da por sentado que todos los participantes observarán estas normas son obligatorias y permiten la supervivencia del grupo, reducen los problemas interpersonales y expresan los valores centrales del grupo y su distinción o identidad grupal.

Por ultimo hablare acerca de las entrevistas de trabajo empezando por una pequeña definición y esto es la técnica más utilizada en el proceso de selección del personal a un puesto de trabajo que está vacante o de nueva creación y se establece el perfil del candidato ya posteriormente, a través de la entrevista, se elige a uno de los candidatos para cubrir el puesto determinado para esto puedes prepararte y afrontar la entrevista como un reto enriquecedor, una situación de la que puedes aprender y obtener aspectos positivos por si no llegaras a quedar en la vacante que buscas en la siguiente ocasión puedas hacerlo mejor y así obtener el puesto requerido y durante la entrevista tendrás que estar atento sin nervios, poner atención a lo que pregunten o digas y de cierta manera ofrecerte y para esto tienes que saber cuáles son tus puntos fuertes y cuáles los débiles, con la intención de compensarlos aunque en el momento de la entrevista queda mucho mejor explicar tus puntos fuertes ya que si dices muchos puntos débiles puede que la vacante lo pasen a otra persona y es un momento decisivo para demostrar y convencer al seleccionador de que eres el candidato ideal para cubrir el puesto de trabajo.

Conclusiones: En conclusión, todos los temas vistos en estas 6 unidades me ayudaron en mucho ya que aclararon mis ideas, pude resolver mis dudas sobre ciertos temas, todos los temas vistos me aportaron algo y me parecieron muy interesantes pero los temas que más llamaron mi atención fueron el del currículum vitae y la entrevista de trabajo ya que son cosas muy indispensables de saber para cuando quieras entrar a trabajar y puedas dar una buena impresión

Bibliografía y/o referencias electrónicas: Diapositivas 1, 2, 3, 4, 5 y 6
(Normas APA)