



**Universidad Del Sureste, San  
Cristóbal de Las Casas,  
Chiapas.**

**PROYECCIÓN PROFESIONAL**

## **Ensayo Final**

**Miguel Ángel López Bolom  
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas  
11/04/2021-----11 de abril de 2021**

### **Resumen:**

La proyección profesional es un enfoque en todo lo que nos representa social y profesionalmente, abarcando desde la imagen corporal, profesional y personal, hasta la forma en que caminamos, sentamos y hablamos. Ofrece una amplia información sobre una persona, las capacidades que presenta así como las debilidades que puede mejorar con el paso del tiempo y la experiencia. De la misma manera abarca también el lado emocional partiendo de la autoestima, pues esto va de la mano en la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos social y profesionalmente, desde nuestras actitudes positivas hasta las negativas, todo esto con el fin de evaluar nuestra proyección ante diferentes situaciones que se puedan presentar y el avance que se obtiene dentro de una empresa al manejar diferentes situaciones, que nos ayuden al crecimiento profesional y social para ascender a un mejor puesto.

### **Palabras claves:**

Imagen, profesional, personal, coaching, juntas, comunicación, vestimenta, entrevista.

### **Introducción:**

En este ensayo se habla en cierta profundidad todos los aspectos que desarrolla la proyección profesional en todos los ámbitos, se habla de los componentes de la imagen como el físico, la postura, la autoestima, la vestimenta, etc. De las acciones estratégicas para establecer la imagen personal tales como la comunicación no verbal, la imagen corporal, el discurso, entre otras; también de la asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional, y finalmente de los estereotipos profesionales abarcando un poco los tipos de entrevistas de trabajo.

### **Desarrollo:**

El desarrollo profesional es un factor muy interesante, donde influyen varios componentes que son muy importante de tener en cuenta a la hora de abordar y de relacionarse con las personas de nuestro entorno. Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores, la forma de caminar y la postura. El principio de alineación es

aquel en donde la cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente. La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

Todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso. Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia, acorde a las competencias que se subrayarán como fortalezas profesionales, además del estilo o look propio, forma parte de una construcción estratégica de aquello que se ha propuesto proyectar. Está comprobado que una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga.

Algunas reglas que debemos seguir para causar buena impresión se basan en cosas que aprendimos en la vida, por ejemplo, tener una limpieza personal impecable y caminar con un propósito. Se debe tener en cuenta que cada estilo tendrá una peculiaridad y hay que saber que colores vestir en base a nuestro cuerpo y color de piel, lo más recomendable es que piensen y combinen para averiguar que les queda mejor. La personalidad se marca por el estilo, que es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos y como nos desenvolvemos dentro de diferentes situaciones de la vida y en ello se agrega la manera de sentirnos, vestirnos y actuar.

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. Los objetivos de una junta de trabajo son fundamentales para orientar la sinergia de los participantes y garantizar la consecución de resultados, por es vital definir la finalidad de la reunión: informar, educar, resolver problemas, tomar decisiones, generar ideas, decidir sobre una propuesta.

Las juntas informales son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad, mientras que las juntas formales son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación.

La postura es cómo se mantiene o sostiene el cuerpo, existen dos tipos: la dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo, y la estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Las personas que pertenecen al estilo elegante son aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto; y antes que cualquier otra cosa, les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto.

Cuando se habla de autoestima, hablamos del amor que una persona tiene por sí misma o de la afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. Existen 4 "AES" de la autoestima: Aprecio, ser auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, incluye todo lo positivo, que pueda

haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Aceptación, ser tolerantes de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Afecto, la actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo. Y Atención, los cuidados detallados de las necesidades reales, tanto físicos como psíquicos, intelectuales y espirituales. También existen dimensiones de la autoestima, y son: la dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es. La dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas de su personalidad. La dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad. La dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de esta manera ser un profesional que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas. Y la dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

La imagen física es vista como el código de comunicación no verbal incluyendo las prendas de vestir así también el peinado, el maquillaje y los accesorios; y no solo de una mujer si no también el hombre. La imagen física no es solamente asunto de la vestimenta, esta comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir; incluye la postura al pararse y sentarse y el modo de caminar, la sonrisa y otros gestos, los ademanes, el contacto visual y la conducta táctil, aspectos que deberán estudiarse y saberse manejar correctamente para poder ser poseedores de una buena imagen personal.

Los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirven para ganar seguridad en nosotros mismos, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente. Esos códigos son: Ademanes, son la palabra en movimiento, son signos que dan comunicación complementaria a las palabras, llegando a veces a sustituirlas. Gestos, nuestra cara, a través de los gestos puede decir sin hablar muchas cosas, de ahí que debemos cuidarnos de usarlos sin control, la sonrisa es el principal código de comunicación no verbal que puede tener una persona para transmitir confianza y hacer sentir seguridad provocando confianza y credibilidad. Contacto visual, establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes. Conducta táctil, el uso del tacto como medio de comunicación, es la permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias.

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas. Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos: Condiciones anatómicas previas. Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas. Género: masculino o femenino. Entorno correspondiente. Estrés. Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento. Técnica. Área geográfica.

El discurso en su estructura presenta áreas constitutivas que definen su totalidad como mensaje: Introducción, se justificará el tema mediante un planteamiento que acapare la atención del público en los primeros segundos. Desarrollo, aquí se desarrollan las ideas planteadas en la introducción y generalmente se expone la dimensión racional del mensaje. Clímax, es la parte más intensa del mensaje y donde se apela a las emociones del público. Conclusión, representa el último anclaje del mensaje, debe ser contundente.

Competencias personales:

- a) Adaptabilidad, las empresas valoran cada vez más la flexibilidad de sus empleados a la hora de hacer frente a cambios o imprevistos y de aportar soluciones de forma ágil y eficaz.
- b) Aprendizaje, consiste en ampliar los conocimientos más allá de un área de trabajo concreta y en actualizarse de manera continua.
- c) Colaboración, aunque seas muy bueno en lo tuyo, has de ser capaz de trabajar en equipo, de compartir, de colaborar y de ayudar a otros de manera coordinada con el fin de conseguir unos objetivos comunes.
- d) Comunicación, construye relaciones eficaces y honestas, una persona es capaz de transmitir información de forma fluida, clara y veraz, tanto de forma oral como escrita.
- e) Creatividad, consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones diferentes para crear nuevos productos, servicios o mejorar ámbitos ya existentes.
- f) Gestión de la información, es importante la capacidad de recopilar, filtrar y clasificar la información con el fin de discernir la que es relevante de la que no lo es.
- g) Inteligencia social, o emocional muestra la capacidad de conectar con los demás.
- h) Lealtad, las empresas buscan empleados comprometidos y leales con la cultura y con los objetivos de la organización, personas que busquen el bien común por encima de sus propios intereses.
- i) Motivación, es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir con ella hasta su total ejecución.
- j) Responsabilidad, es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin, gestionando cada parte del proceso.

Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa. Según el modelo ISFOL existen tres tipos principales de competencias: Competencias base, son aquellas que permiten el acceso a una formación o a un trabajo, son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo. Competencias técnicas, estas hacen referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son específicas de un puesto de trabajo en concreto. Competencias transversales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

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. Tener una buena imagen verbal es requisito indispensable para triunfar en el juego de la vida. Un individuo que sabe expresarse correctamente, independientemente de los estudios profesionales que

haya cursado, siempre tendrá ventaja sobre los demás. El mensaje a transmitir debe cumplir con ciertos requisitos como, sencillez, conocimiento, brevedad, orden y convicción.

La asertividad se define 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. Para ser asertivo, es esencial conocer el propio estilo de comunicación y ser consciente de los propios estados emocionales internos, recursos e intuiciones. Las características de una persona asertiva son:

- ✓ Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
- ✓ Expresa sus opiniones libremente.
- ✓ Sabe manejar situaciones difíciles diciendo la palabra oportuna, de manera oportuna y en el momento oportuno.
- ✓ No permite que los demás se aprovechen.
- ✓ Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.
- ✓ Está satisfecho con los resultados.

La concisión, como termino, es expresar un concepto con precisión y exactitud. De acuerdo a la teoría del ahorro lingüístico, todo enunciado debe intentar ofrecer la mayor cantidad de información utilizando la menor cantidad de palabras posible, sustentándose en lo que se encuentra presente en el contexto, lo que ayudaría a alcanzar un significado pleno del mensaje.

Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores. Existen actitudes que muestran que una persona puede ser poco coherente, por ejemplo, prometer una cosa y no cumplirla. Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas porque la amistad verdadera requiere de un compromiso y de una seriedad en la palabra.

La imagen ideal, es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado. Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a lo que debes ser. La imagen proyectada, representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes, está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para hacerte realidad.

Podemos definir la imagen profesional como la percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional. Existen tres factores que permiten entender de mejor manera el plano profesional de la imagen pública:

1. Percepción: genera referentes de interpretación, indispensable para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo.
2. Grupos objetivo diferentes y específicos: representa la segmentación de los destinatarios que se perfilan por necesidades y expectativas diferentes y a los cuales se les ofrece el servicio profesional.
3. Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo: informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.

El trabajo práctico, es un instrumento de evaluación que permite asociar la teoría y la práctica, no solo mediante la aplicación de saberes aprehendidos a la resolución de

distintas situaciones prácticas, sino también al desarrollo de conocimiento que intentan acercar los trabajos prácticos a una tarea de investigación seria, reproduciendo el proceso de descubrimiento afín a la ciencia.

Trabajo administrativo, hablamos de una persona empleada en la administración de una empresa o de otra entidad. Su tarea consiste en ordenar, organizar y disponer distintos asuntos que se encuentran bajo su responsabilidad.

Asesoría, son aquellas circunstancias en la que una persona busca apoyo en otra para aclarar cómo realizar cierta actividad. Los asesores deberán ser sujetos calificados y que tengan un conocimiento completo en el área en que ayudan a otros individuos.

La consultoría es un servicio profesional prestado por empresas, o por profesionales en forma individual con experiencia o conocimiento específico en un área, asesorando personas, a empresas, a países o a organizaciones en general. Este servicio se maneja por medio de un procedimiento que consta de ciertas fases, las cuales son: iniciación, diagnóstico, planeación de medidas o plan de acción, aplicación, cierre o terminación.

El coaching, es un proceso de aprendizaje que permite a los clientes maximizar sus capacidades y competencias para obtener la mejor versión de sí mismos. El coach permite identificar los puntos ciegos que todos tenemos y que, en ocasiones, limitan nuestra capacidad de acción.

La tarjeta de presentación institucional es uno de los planos de identidad gráfica más personalizados, pues informa no sólo el nombre de la persona que lo ofrece, sino también define la organización a la que pertenece.

Currículum vitae significa "carrera de la vida" y su objetivo es describir la experiencia laboral, preparación académica, conocimientos y habilidades que califican a una persona para realizar determinado trabajo. Elementos clave que todo currículum vitae debe tener:

1. Título se trata de presentarnos como profesionistas en pocas palabras. Es una oportunidad para decirle en breve al reclutador quiénes somos y qué sabemos hacer.
2. Datos personales, nombre completo, teléfono de casa o celular y cuenta de correo electrónico son básicos
3. Objetivo, esta parte está destinada a mostrar cuáles son tus expectativas laborales a futuro, en qué áreas buscas desarrollarte y qué actividades te gustaría desempeñar.
4. Experiencia profesional, el reclutador, al leerla le quedará claro si tienes los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñarte en el puesto.
5. Preparación académica, es uno de los primeros criterios que utilizan los reclutadores para su proceso, por ello la importancia de prepararse más.
6. Idiomas, el dominio de un idioma puede hacer la diferencia entre conseguir o no un empleo, además impacta en el salario.
7. Habilidades, las competencias que te distinguen de otros candidatos, la paquetería (software) que dominas y las cualidades que completan tu perfil para hacerte un candidato potencial.

La Entrevista De Trabajo es la técnica más utilizada en los procesos de selección de personal. Ante un puesto de trabajo vacante o de nueva creación, se establece el perfil del

candidato y, posteriormente, a través de la entrevista, se elige a uno de los candidatos para cubrir el puesto determinado. Existen dos tipos de entrevista:

Individual, da la oportunidad de ampliar la información del Curriculum y profundiza en tus aspectos y cualidades personales. Dentro de este tipo puedes encontrarte con distintas modalidades según su finalidad: preselección o fases avanzadas de selección.

Colectivo, este tipo de entrevista se utiliza para evaluar la capacidad de trabajo en grupo, la iniciativa, la seguridad, el liderazgo, la capacidad de comunicación, y la actitud de escucha hacia los demás.

Durante la entrevista, te preguntarán acerca de diversos ámbitos:

- ❖ Personalidad (sobre ti mismo, anécdotas, valores, motivaciones e influencias)
- ❖ Formación (razones para la elección de tu itinerario de formación)
- ❖ Trabajos anteriores (actividades, funciones, proyectos, compañeros)
- ❖ Empleo (preferencias, relaciones en el trabajo, puntos fuertes y débiles, objetivos)
- ❖ Vida privada (familia, relaciones personales, tiempo libre, vacaciones, hobbies)

La entrevista personal es un diálogo directo entre el entrevistador y entrevistado. El entrevistador dirige la conversación e intenta entresacar la máxima información posible del candidato. Una entrevista personal puede ser: estructurada o dirigida, el entrevistador dirige la conversación y hace las preguntas al candidato siguiendo un cuestionario o guion. No estructurada o libre, el entrevistador te dará la iniciativa a ti, y deberás desenvolverte por tu cuenta. Semi-estructurada o mixta, es una combinación de las dos anteriores, el entrevistador utilizará preguntas directas para conseguir informaciones precisas sobre ti, y preguntas indirectas para sondearte respecto a tus motivaciones.

La entrevista en línea permite contactar con candidatos de otras ciudades o países. Si en una primera fase que se desarrolla online el entrevistado no coincide con lo que se busca, no es necesario hacer que se desplace. Se abaratan costes y se reducen tiempos.

La entrevista por outsourcing consiste en la delegación de funciones de una empresa a otra que se especializa en dicha tarea. Entre sus mayores beneficios están la reducción de costos y el acceso a nuevas tecnologías, entre otras. El primer contacto normalmente es por linkedin u otras redes sociales, email o teléfono, pero después de esta barrera normalmente hay un encuentro personal en caso de que te interese la oferta.

### **Conclusiones:**

En conclusión puedo decir que el desarrollo de una buena proyección profesional implica tener orden y responsabilidad en todos los aspectos que rigen nuestra vida, desde la forma en que nos vemos físicamente, la forma de vestir, caminar y sentarse hasta la forma en que nos comunicamos, lo que decimos, escribimos y hacemos van de la mano para tener una buena presentación ante el mundo profesional; también anexando la importancia de tener una buena autoestima pues de esta se desarrolla la motivación, si emocionalmente la persona está estable tendrá mejor energía y motivación para conseguir más en el área donde se desenvuelve de mejor manera, y generara confianza y cierto liderazgo ante los demás profesionistas; todo con convicción se puede lograr, ascender en el mundo profesional dependerá de todos los aspectos intrínsecos y extrínsecos que podamos desarrollar al paso del tiempo con experiencia.

**Bibliografía:**

UDS (2021), Libro Proyección Profesional, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México, UDS.