



Universidad del sureste, San Cristóbal de las casa, Chiapas.

Licenciatura en Enfermería

Tema

Ensayo

Johana Michel Pérez Martínez

San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

11 de abril del 2021

Resumen: En resumen en este ensayo se abordara de manera directa la imagen personal y profesional. En el cual la imagen personal y la imagen profesional van de la mano pues no es solo importante mostrar una buena apariencia fisica, (vestimenta, accesorios, higiene etc.) Si no por el contrario para conseguir una proyeccion profesional adecuada devemos saber comunicar nuestra verdad y nuestra opinion hacia los demas con respeto y respetando.

Palabras claves: Imagen, vestimenta,proyeccion, entrevista, seguridad, confianza y comunicación.

Introducción: Para lograr una perfecta imagen personal y profesional es necesario involucrar los aspectos personales y profesionales, ademas es necesario expresar ante los demas el claro punto de nuestra verdad en el cual resulta transedental expresar de manera clara nuestra opinion y aprender que tambien las opiniones de los demas son muy importantes y que desde luego es importante escucharlos para aprender de las verdades de los demas, ademas la coherencia con la que nos expresamos es lo que en verdad permitira que tengamos una adecuada proyeccion profesional.

Desarrollo: Desde mi perspectiva la proyeccion profesional es indispensable ya que con base a ello aprendemos a comunicamos de forma adecuada. Hay que tomar en uata que la coumicacion no solo es verval si no tambien no verval ya que el comportamineto y nuestra forma de vestir hablara mucho de lo que queremos comunicar asi los demas .

Conclusión: En conclusión el ensayo me ayudo a conocer la importancia de cuidar la imagen que damos hacia otras peronas, ya que esto es elemental al ir a una entrevista o al realizar una tarjeta de presestacion o un curriculum ya que la imagen abarca desde la vestimenta, la ortografia, la forma de sentarnos , de caminar e incluso nustra autoestima da mucho de que hablar de nuestra persona.

La imagen

El desarrollo profesional es un factor muy interesante en nuestra vida ,donde influyen varios componentes en donde se debe tener en cuenta ala hora de abordar y de relacionarce con las personas del entorno, se puede decir que una buena presencia fisica depende de la postura y la forma de caminar.

Los principios de alineacion nos habla del modo de el caminar de una persona , si nosotros vemos a una persona caminar con la pelvis por delante y al caminar abren las puntas de los pies como si fueran patos , al ver una persona caminar de esa forma nos trasmite lentitud, pereza , falta de energia, de flacidez y despreocupacion. Ahora por el contrario, si la forma de caminar fuese inclinando el cuerpo hacia delante, dejándose guiar notoriamente por la cabeza, con el paso constantemente acelerado por la propia postura, nos trasmiste de forma no verval a una persona que tiene prisa, esta angustiado con despreocupacion y desesperacion, dicho esto 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 juega un papel muy importante, ya que no importa si estamos sentados o parados se convierte en un código de comunicación, entonces bien al ver a una persona que desliza el asiento hacia delante, llévandoce una mano a la boca y retirando el contacto visual asi otra persona que tenemos de frente se vera el efecto devastador sobre una conversación.

La imagen personal es un conjunto de creencias y asociaciones que perciben los distintos públicos con relación a hechos comunicativos directos o indirectos que se relacionan ya sea con una persona, producto, servicio, empresa o institución. Dicho esto la imagen es la percepcion, es la sensacion interior de que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

La imagen publica es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; es decir siempre nos referiremos a la imagen en su carácter mental. La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad, esta situación es la causa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos. Entonces decimos que el juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido. Entonces la conducta estará condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido.

Una buena imagen es proyectar una imagen de credibilidad y seguridad. Se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder es por ello según los expertos 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, es por eso que 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.

La importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional. 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.

Carlos Sotomayor Gómez da una conferencia sobre “la importancia de la buena imagen”, en donde explica para conseguir una imagen de autoridad, las personas deben vestirse de una manera adecuada a su cargo. En su ponencia da unos tips de vestimenta y accesorios, así como un análisis de las formas corporales que existen y los colores en base a varios patrones tanto humanos y estacionarios. Por ejemplo, las prendas de la vestimenta de un hombre o una mujer no necesariamente deben ser objetos de marca, sino sencillas, de calidad y básicas. Sotomayor también explica que al vestirse las personas deben tomar en cuenta el color de su ropa y la hora del día en que la usarán, por ejemplo de mañana, ropa clara y por la noche oscura. Así mismo nos menciona unos puntos que se deben de tomar en cuenta, por ejemplo los colores según la estación, reglas para causar una buena impresión en el cual nos menciona que la limpieza es muy importante para dar una personalidad de éxito.

El saludo

El saludo a través del tiempo ha evolucionado de forma moderna de el cual incluye puntos que se deben de incluir, tener la mano limpia y libre de sudor, extender ampliamente la mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos, deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo y por último apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces. Se debe evitar saludar como un pescado muerto de manera débil y aguada por que esto transmite falta de entusiasmo y energía, tampoco se debe de saludar

como trueno-huesos ya que se pueda traducir como un intento de intimidación, como comprensión a algún complejo de inferioridad, sobre ninguna circunstancia se saluda como princesa en el cual es ofreciendo solamente la punta de los dedos, el saludo de sandwich será cuando se toma y se sostiene con las dos manos durante un tiempo este saludo se puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios el último saludo que no se debe hacer es el saludo de Bomba de agua, este saludo es visto como la persona que no suelta la mano del otro y la sacude muchas veces y se puede malinterpretarse como falso.

Autoestima

Cuando se habla de autoestima, estamos hablando del amor propio que tiene una persona así si misma, las AES implican un buen nivel de autoconocimiento y en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las “voces interiores”. Como primera AES es el aprecio en el cual será ser auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener. La segunda AES será la aceptación en el cual es ser tolerantes de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos, la tercera AES es el afecto y será La actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos, sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo, por última AES es la atención y será el cuidado detallado de las necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Las voces interiores son los automensajes que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos. Los automensajes que versan sobre nosotros mismos se llaman “automensajes-yo”, estos expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos.

Para elevar nuestra autoestima dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. Para ello es necesario las 3 fases en el cual se hará, la afirmación recibida y será sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente, para la afirmación apropiada es necesario llevar a cabo ciertos puntos en el cual es Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, es estar dispuesto a comprenderse y perdonarse que a culparse, condenarse y castigarse uno mismo, expresarse claramente y abiertamente acerca de nuestras opiniones y sentimientos de manera

apropiada, defender nuestros derechos sin lesionar a ajenos, por ultimo tenemos la afirmacion compartida y sera el que genera y fortaleza a otras personas .

Las dimensiones del autoestima son muy importantes en el cual sera como numero uno la dimension fisica y nos habla del hecho de sentirse atractivo físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud, la dimension dos sera la dimension fisica en el cual 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, lo que da como resultado relaciones afectivas significativas. Como tercera dimension esta la dimension social y es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.

Estrategias para establecer la imagen personal

La imagen corporal 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 se tiene que considerar las condiciones anatomicas previas, emociones, conductas, el genero ya sea femenino o masculino, entorno correspondiente, estrés, hábitos , dolencias corporales, psiquiatricas, y mentales que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento, la tecnica y area geografica.

competencias profesionales

Son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa, Si bien las competencias técnicas de una profesión son valoradas para los empleadores, pero cada vez se valoran más todas aquellas competencias transversales que te ayudan a diferenciarte de los demás y te hacen más apto para un tipo de trabajo. Los tres tipos de competencias seran la competencia de base y seran aquellas que permiten el acceso a una formación o a un trabajo, son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo, mientras tanto la competencia tecnica no ara referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son específicas de un puesto de trabajo en concreto, y por ultimo

tenemos la competencia trasnversal y esta nos habla de todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional

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, entonces se dice que asertividad es una habilidad social, y sirve para comunicar transferir un mensaje, de manera clara, precisa y directa, sin herir los sentimientos de los demás, mientras tanto la consicion se puede definir como l manera de presicion y exactitud, por lo tanto, suele asociarse al lenguaje y a la expression. La coherencia es cuando decimos que es una persona es coherente con lo que dice , Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores. Son los principios que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal, es por ello que 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 coherencia y las redes sociales nos habla de que somos lo que publicamos, hay que tomar en cuanta la ortografia redaccion, pues la imagen no sera personal ya no es física y no estarás visiblemente disponible para “defenderte”. Serán los textos y todo lo que publiques quienes hablen. Lo mimo susede on la iamngen personal, hay que saber ser y estar ante las diferentes situaciones que se nos presentan y los entornos que enfrentamos, siendo igualmente coherente con quienes somos, con nuestra propia personalidad y estilo, hay codigos de vestimenta y de protocolo, y muchas veces el no querer prestar atención a éstos también habla sobre nuestra marca personal y da mensajes distorsionados a nuestras audiencias.

Entonces podemos desir a grandes rasgos que hay una imagen ideal y esta sera una proyección de lo que quieres ser y todavía no hemos alcanzado , asi como tambien tambien hay una una imagen proyectada y esta sera lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico, entonces se puede decir que que la La imagen proyectada no es mala porque que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma más armónica es una opción muy saludable y motivante.

Trabajo practico, administrativo, asesoria, consultoria, coaching.

El trabajo practico o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros. Mientrastanto el administrativo es cuando o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros. La asesoria sera aquellas o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros, el coaching o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros. El coaching permite identificar los puntos ciegos que todos tenemos y que en ocasiones limitan a nuestra capacidad de accion.

Diseño de tarjeta de presentacion

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. Para el uso adecuado es importante saber que la tarjeta de presentacion debe estar actualizada y en perfectas condiciones, Nunca debe darse con tachaduras o con el nombre escrito con bolígrafo, El diseño, entre más sencillo, mejor. Debe contener sólo la información necesaria y en tamaño estándar, No es correcto utilizar Sr. o Sra. antes del nombre, Los altos niveles jerárquicos deberán imprimirlas en relieve.

Diseño de curriculum vitae

Su objetivo es describir experiencia laboral, preparación académica, conocimientos y habilidades que califican a una persona para realizar determinado trabajo, Hay elementos clave que todo currículum vitae debe tener, ya sea en versión online o escrita, la elaboración del curriculum debe de contener un titulo y es una parte que a menudo solemos omitir, se trata de presentarnos como profesionistas en pocas palabras, los datos profesionales como el nombre completo, teléfono de casa o celular y cuenta de correo electrónico son básicos, el objetivo es la parte de curriculum vitae es que esta destinada a mostrar cuáles son tus expectativas laborales a futuro, en qué áreas buscas desarrollarte y qué actividades te gustaría desempeñar, la experiencia profesional es uno de los puntos clave que atrae al reclutador en tu currículum es el apartado de tu experiencia laboral, la preparación académica Es

un aspecto que influye mucho sobre el puesto al que puedes aspirar y el salario, el idioma puede hacer la diferencia si se puede conseguir el empleo o no, además impacta en el salario, las habilidades también es muy importante, en esta parte es el momento de hablar de los conocimientos adquiridos que te permitirán realizar el trabajo, 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.

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.

La preparación de la entrevista es muy importante y es importante de tomar en cuenta algunos puntos importantes. La información previa sobre el puesto, la empresa o el cargo, se debe de analizar los argumentos, la preparación de preguntas es muy importante, ser optimista y tener confianza así mismo, se debe de ver la imagen que se desea transmitir, la preparación del curriculum vitae es indispensable, ser puntual, así mismo es importante mencionar lo que no se debe hacer, llegar tarde o demasiado pronto, tener el móvil encendido, enredarse en una discusión, sentarse en el borde de la silla, llevar la iniciativa, ya que se debe de recordar que el entrevistador debe de dirigir la entrevista, responder de manera agresiva, evitar características llamativas, ya que es muy importante el aspecto personal, de ninguna manera se debe de mentir, ya que hay que recordar que la verdad siempre se sabe.

Se debe de tomar en cuenta que la entrevista puede ser grabada ya que esto sucede en algunas entrevistas, presenciales, en las que se instala una cámara para grabar la sesión. En algunas modalidades las entrevistas no se hacen en directo sino que solicitan unas preguntas por video y se tendrá un tiempo para leerlas y contestarlas, en una entrevista en línea la imagen sigue contando, es conveniente que tengas previsto cualquier inconveniente técnico, hacer pruebas con las aplicaciones, ya que es bueno familiarizarte con las aplicaciones para tener una mejor entrevista.