



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS.  
PROYECCIÓN PROFESIONAL

TITULO: ENSAYO DE LAS CUATRO UNIDADES DE LA ASIGNATURA PROYECCION PROFESIONAL

RESUMEN: A continuación, explicaremos lo más breve y claro posible sobre algunos temas que hemos estudiado durante este corte con el fin de aclarar algunas dudas.

PALABRAS CLAVES: Un ensayo tiene por función argumentar sobre un tema y convencer así al lector. Es decir, por un lado, se habla de una determinada herramienta (los argumentos) para llegar a un fin (convencer) No se trata de una simple opinión. Se trata, más bien, de una opinión argumentada.

INTRODUCCION: En el siguiente ensayo hablaremos sobre distintos temas donde dentro de las cuatro unidades que pudimos estudiar solo se mencionara lo más importante o lo que para mí fue de más interés. En la unidad uno hablamos sobre los componentes de la imagen, en la unidad dos aprendimos acerca de acciones estratégicas para establecer la imagen personal, en la unidad tres pudimos estudiar acerca de la asertividad, concisión, y coherencia entre imagen personal y profesional, y en la cuarta unidad obtuvimos conocimientos acerca de estereotipos profesionales.

CONCLUSIONES: En mi opinión considero que es hasta ahora de mis asignaturas favoritas, ya que no solo hablamos de tener conocimientos con nuestra carrera, en realizar cuidados y entre muchas actividades que nosotros como enfermeros debemos desarrollar, si no que esta asignatura abarca mas de lo que esperaba pues comienza por nuestra formación e imagen personal, sabemos que debemos ser personas empáticas y educadas, pero con todo lo que aprendimos en estas unidades reforzamos cada uno de nuestros conocimientos y ahora sabemos que no solo se trata de saber si no de ser buenas personas.

## UNIDAD I

### COMPONENTES DE LA IMAGEN

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. Por lo que debemos desarrollar una imagen profesional integral que combine estos componentes de imagen física, imagen verbal e imagen no verbal.

Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura.

Ahora bien, 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. Por lo tanto, la postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

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.

Para hablar de imagen personal hablaremos del proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido.

Esto abarca tres tipos de imágenes mentales y son las siguientes:

- 1.- Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.
- 2.- Las referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.
- 3.- Aquellas que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

Ya aclarando estos puntos podemos decir que la imagen es percepción porque es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.

La imagen publica es aquella donde creemos del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos.



La buena imagen en la actualidad el mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Por ello, 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.

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.

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.

Bien para integrar la buena imagen se necesita estabilizar el equilibrio con esto nos referimos a 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.

Beatriz Pereira nos dice que “Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener. Es necesario lograr un equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales, sin tener una colección de Versace o de Armani”.

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

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.

Ahora hablaremos acerca del saludo suele ser una palabra, expresión, gesto o cualquier otro acto que una persona dirige a alguien cuando se encuentran o se despiden, dando muestras de atención, cortesía o afecto. Y por ello es muy importante cuidar algunos aspectos para que no se convierta en una falta de respeto.

Las juntas de trabajo es la organización como un sistema de comunicación exige, para su funcionamiento, el intercambio de información mediante diferentes formatos que permitan la interacción productiva de los involucrados. 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.

Es importante cuidar una serie de pasos para obtener una junta exitosa.



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.

Existen dos tipos de juntas y son las siguientes:

Juntas informales son modelos libres donde el proceso de interacción es transversal y la información fluye sin definir un centro de autoridad.

Juntas formales son modelos cerrados donde el centro de autoridad define los puntos de la agenda y atribuye orden de participación. El manejo de la información es generalmente vertical, aunque el ejecutivo puede generar ambientes formales de diálogo.

Ahora hablaremos acerca de la postura y es aquella donde se observa cómo se mantiene o sostiene su cuerpo.

Hay dos tipos:

La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

La clave para lograr una buena postura es la posición de la columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda.

La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

Después que hablamos acerca de la postura otro punto importante es el estilo elegante de vestir y se refiere a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus, pero de manera sencilla, es decir, 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.

La importancia de saber vestir es que reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia. Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.



Uno de los temas mas lindos que podemos estudiar es la autoestima y es aquella donde 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.

Esto tiene relación con las AES de la autoestima que 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”.

La importancia del aprecio, aceptación, afecto y atención son estas palabras tan poderosas y capaces que nos llevan a mejorar nuestra autoestima.

## UNIDAD II

### ACCIONES ESTRATEGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

Aclaremos un poco lo que vimos en la unidad uno, 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.

Ahora bien, 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.

La imagen corporal también está estrechamente relacionada 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.



También aprendimos acerca de los discursos, es aquella herramienta donde su estructura presenta áreas constitutivas que definen su totalidad como mensaje.

Las claves que deben considerarse son:

- ✓ Anclar la atención del público meta.
- ✓ Comunicar seguridad.
- ✓ Organizar con tiempo los contenidos y prever los efectos del mensaje en la audiencia.
- ✓ Presentar información siempre de calidad.
- ✓ Tener un lenguaje y estilo consistente.
- ✓ No discurrir en el manejo de la información.
- ✓ No ofender al público.
- ✓ Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales dobles.

Las 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.

Tipos de competencias:

Existen muchas definiciones de competencias, como también modelos, a continuación, te mostramos cómo se estructuran las competencias según el modelo ISFOL.

Este modelo, identifica 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 trasversales, Son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

Algunos puntos que me llamaron mucho la atención es 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. Y la expresión escrita que va relacionado con lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros: si nos expresamos mal, si no ponemos intención en nuestras palabras, no sólo podemos dar lugar a malentendidos sino incluso ocasionar graves consecuencias.

## UNIDAD III

### ASERTIVIDAD, CONCISIÓN Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

En esta unidad comenzamos hablando acerca de 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.

La 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. Además de mejorar las relaciones humanas con una actitud agradable, sea cual sea la opinión del tema a tratar, comunicando de manera definida y segura.

Para ser asertivo, es esencial conocer el propio estilo de comunicación y ser consciente de los propios estados emocionales internos, recursos e intuiciones.

La concisión como termino expresar un concepto con precisión y exactitud. De ahí que lo conciso, por lo tanto, suele asociarse al lenguaje y a la expresión. En el ámbito de las letras existe un concepto que se conoce como economía lingüística o también conocido por algunos literatos como, ahorro lingüístico. Esta noción se utiliza para referirse a aquellos textos de carácter conciso, donde se dice mucho con pocas palabras.

La coherencia en la esencia personal, 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. O también, decir algo que no se siente en realidad por el simple hecho de quedar bien frente al interlocutor.

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.

En este punto algo que me llamo la atención es la relación que tiene con las redes sociales me llamo tanto la atención la frase “eres lo que publicas” ojalá todos pensáramos así, en la actualidad somos mas los que usamos de estos medios para estar en contacto, pero tienen el mal habito de escribir con mala ortografía.

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”.

Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti. Entonces tu



imagen externa obtiene un reconocimiento y genera una fantasía de realización personal. De ahí a que la imagen ideal pueda llevarte a crear un estilo que te limite.

La imagen proyectada representa 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.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para “hacerte realidad”.

Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños. Por eso la imagen real necesita de la ideal para crecer (que puedes ajustar).

Campo profesional e imagen.

En el campo de la imagen pública, una de las imágenes subordinadas que intervienen en la regulación del comportamiento de las personas cuya conducta define el significado de las diferentes relaciones institucionales, es la imagen profesional; ésta permite evaluar la calidad simbólica de los vínculos que establece la persona con los públicos internos, externos o comerciales.

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:

Percepción: genera referentes de interpretación indispensables para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo.

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.

Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo: informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.

## UNIDAD IV

### ESTEREOTIPOS PROFESIONALES

En esta unidad comenzamos hablando acerca del trabajo práctico, este 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.

Tiene como objetivo, se puede decir que el objetivo que persiguen los profesores con los trabajos prácticos es que sea parte fundamental de la enseñanza y el aprendizaje.

El propósito, está en ayudar al estudiante a obtener una comprensión de los conocimientos adquiridos aplicándolos a necesidades determinadas.

El trabajo administrativo:

Cuando hablamos de 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. Los trabajos administrativos se realizan en oficinas, escuelas o tiendas.

Estos son sinónimo de puestos corporativos y gerenciales y honorarios competitivos. Como regla general, los trabajos administrativos los realizan los profesionales con educación superior y que cuentan con una especialización, como es la medicina, el derecho, la educación o las ventas.

La 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.

Existen diferentes tipos de asesoría, pero las más solicitadas son:

Asesoría jurídica (una guía en todos los trámites legales personales o empresariales).

Asesoría administrativa (una guía en la administración de una empresa)

Asesoría contable (una guía en la educación para cumplir con obligaciones económicas)

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

Diagnostico

Planeación de medidas o plan de acción

Aplicación



Cierre o terminación.

El coaching es un proceso de acompañamiento en el que se establece una relación de ayuda que presupone que el coachee (persona que recibe el coaching) tiene todas las respuestas en su interior. 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.

Los protocolos profesionales:

Estos son el conjunto de reglas ceremoniales que rigen una actividad, establecidas por un decreto o por la costumbre. Son las formas, tiempos, lugares y rituales que se da por sentado que todos los participantes observarán.

El orden institucional norma los procesos de socialización, además de interiorizar y compartir los significados, orienta los caminos de convivencia y presenta referentes de acción; esto es llama porque Serrano “las huellas digitales de la organización”; únicas pero comunes, que prescriben los niveles de esfuerzo/desempeño; dan señales explícitas del desempeño que deben poner las personas en el trabajo, del grado de productividad que se requiere.

Estas normas son obligatorias y permiten la supervivencia del grupo, reducen los problemas interpersonales y expresan los valores centrales del grupo y su distinción/identidad grupal. En este plano de la cultura protocolaria podemos señalar tres factores a considerar en el ser y parecer, que estimulan la confianza y certidumbre en las relaciones profesionales:

El equilibrio emocional: constituye la esencia del sujeto y define su capacidad de comunicación con los demás.

La imagen física: establece el primer referente de percepción que condiciona el sentido de las relaciones interpersonales.

El manejo del estrés: representa la capacidad de entendimiento con el entorno y el manejo de sistemas complejos.

Estos tres factores intervienen en la calidad de las relaciones interpersonales y los ambientes institucionales. En el campo práctico del protocolo, la administración inteligente de estos factores permitirá reproducir con eficiencia formas de comportamiento que estimulen relaciones de confianza.

El trato interpersonal en el ambiente profesional:

Lo primero que debe considerarse en el plano de las buenas formas es que el saludo que hace la presentación de los interlocutores. En este punto surgen muchas dudas y para resolverlas debemos considerar las siguientes tres reglas de oro:



El anfitrión siempre salud primero

La persona a honrar se menciona primero.

No hay diferencias de género, edad o rango

Diseño de la tarjeta de presentación:

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.

Diseño del curriculum vitae:

Esto 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.

Hay elementos clave que todo currículum vitae debe tener, ya sea en versión online o escrita. Si adaptas estos elementos a tu caso particular, puedes construir un documento de valor y aumentar tus posibilidades de encontrar un empleo.

Entrevistas 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.

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

Suele comenzar con la proposición de un tema o una tarea. Posteriormente, el grupo en el que estarás incluido deberá discutir hasta llegar a una postura de acuerdo común.

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.