



**Karla Cristell Pérez Hernández**

**Grado: 8vo**

**Grupo: Q**

**Materia: Proyección Profesional**

**Maestro: Alberto de Jesús López**



## **Introducción:**

En este ensayo abordaremos temas de la unidad 1 y 2, de la importancia de la imagen pública ya que cada día la competencia crece más, el proceso de la globalización ha derribado las fronteras proteccionistas y gracias a ello ahora competimos contra miembros de la comunidad internacional que generalmente están mejor preparados que nosotros, que hoy en día la imagen es lo que nos rodea a todos, que tener esa buena imagen se asocia con eficiencia y calidad, que es importante la creación de la imagen, el manejo que podemos dar, así como el control, sabemos que la imagen es la percepción que se convierte en identidad y con el tiempo en reputación un ejemplo puede ser la imagen es lo que va a poner al consumidor en las puertas de una empresa, la reputación lo que hace que ese cliente vuelva.

Debemos de saber que la imagen es dinámica, la creación de una imagen debe respetar la esencia del emisor, la imagen siempre es relativa, el proceso de creación de una imagen es racional por lo que requiere de una metodología.

Todo va de la mano y relacionado con la imagen y en el desarrollo lo abordaremos porque sé que comprendiendo estos temas y los componentes de una buena imagen, sabremos cómo construir la nuestra.

## **Desarrollo:**

Uno de los componentes importantes para una buena imagen es el físico que como sabemos la presencia física depende de la forma de caminar y la postura, que con la forma de caminar aunque parece un simple acto se comunica un gran mensaje, la forma de caminar es variada, como un ejemplo decir ve aquella persona camina como pato con la punta de los pies, son expresiones que se hacen a menudo , o como ver como esa persona camina con lentitud y transmite pereza, entonces eso no da una imagen muy buena que digamos, que es importante el caminar que comuniquemos esa seguridad hasta en el caminar para transmitir las, tener la espalda, cabeza en una correcta alineación, para muchos que una persona al caminar mantenga la vista ligeramente hacia arriba, la cara alzada, el mentón levantado y mirando el soslayo al pasar, muchos piensan que se cree superior, y no es así, eso se da porque no conocen realmente cómo se logra una buena presencia física al caminar.

También la postura al sentarnos o pararnos, es de vital importancia como conversación cara a cara si lo que desean hacer sentir a la otra persona es que están fastidiados con su sola presencia, simplemente te deslizas sobre el asiento hacia delante, llévase una mano a la boca y retírenle el contacto visual y verán el efecto devastador sobre su conversación, el sentarse de manera erguida y sonreír la otra persona sentirá esa confianza de transmitir esa información, la imagen personal en si es nuestra carta de presentación, refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, ya que decimos más con el cuerpo que con las palabras y somos más sinceros, es decir, es un estilo de vida, una forma de ser y actuar y cada persona tiene la suya, la presencia personal es el contacto interno que tienes en todo momento con tu ser, dependiendo qué tan bien te llevas contigo mismo, qué tanto afecto sientes por ti, cómo te hablas en lo interno, será el reflejo de tu presencia personal, y que el cuidado de tu imagen personal, una de las claves para el éxito.

Es importante tener una percepción de la imagen, es la sensación interior de una impresión material hecha con nuestros sentidos por eso podemos identificar imagen con percepción y desprender que nuestra imagen será la manera como somos percibidos y que serán los demás quienes nos la otorgarán basados en lo que hayan sentido de nosotros. La imagen es el resultado de lo que provocamos ya sean por factores internos o externos, nos producirá un juicio de valor de quien la concibe que impulsa la acción individual consecuente, el que nosotros aceptemos o no lo que percibimos, la conducta estará entonces condicionada por la imagen. Cabe mencionar que la imagen debe resaltar y proyectar credibilidad y seguridad, para promover la confianza y un buen liderazgo, debemos de aprender a desarrollar esa

imagen desde lo integral, vestimenta, identidad y el compromiso que le damos, la vestimenta ya que ,el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad, debemos de proyectar esa personalidad a través de la imagen, sin esa actitud de liderazgo fácilmente nos arrebatan un negocio, esa seguridad y confianza siempre debe venir respaldada de logros académicos , si no muestran esos conocimientos y experiencia no tienen nada.

Por eso la importancia de tener una buena imagen personal y profesional, para mandar un mensaje, es importante crear nuestra propia identidad, tener ese estilo y look propio, el profesionalismo, lograr ese equilibrio, en si una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y así lograr las metas que se proponga, nuestra imagen dice mucho , así a tan solo los 3 segundos que alguien nos ve, se dice que una persona su vestimenta debe ser igual a su cargo, que en la vestimenta no necesariamente deben ser objetos de marca, sino sencillas, de calidad y básicas.

Tener esa limpieza personal e impecable es una regla de vida para todo, la higiene, cuidar nuestra sonrisa y expresiones para el momento idóneo, saludar con propiedad, importancia de combinar los colores de vestimenta depende la ocasión y estación del año, por el tono de piel de cada persona porque hay colores que favorecen más, y eso es una regla, es importante averiguar que nos queda mejor. Es importante ser organizados por eso debemos trabajar en nuestra imagen, conocernos de principio a fin, tener un estilo propio, tener un buen saludo con un buen contacto visual y una sonrisa, conservar la mano limpia al saludar, limpiarla si es necesario, estrechar bien la mano, apretar sin lastimar, no de manera débil o de manera tímida o solo con la punta de los dedos o no soltar la mano del otro y sacudirla muy fuerte.

En las juntas de trabajo es importante la preparación, el desarrollo y la evaluación, las juntas son un modelo de comunicación que estimula la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados, las etapas de la junta son importantes para que los objetivos se cumplan y monitorear los resultados a partir de la calidad del modelo, debe haber comunicación laboral, integral, tomar decisiones y resolver problemas, definir objetivos, informar, educar, generar ideas, realizar juntas formales, o informales, convocar asistentes, cuidar detalles, al convocar es importante decir la fecha y hora, lugar, informar de que trata la reunión y enviar el material necesario, hacer que los involucrados tengan esa participación, que un líder convoque la junta, las juntas de trabajo son muy complejas, pues no sólo implican la interacción con un número

determinado de personas, sino que esta interacción debe procurar el desarrollo de ambientes de responsabilidad y eficiencia.

La buena postura es más para pararse derecho y verse mejor, y a lo largo del tiempo es importante para la salud, como la postura dinámica y estática, por eso es importante estar activos, mantener un peso saludable, usar zapatos de tacón bajo, y asegurarnos de que las superficies de trabajo estén a altura cómoda para nosotros, también debemos mejorar la postura estando sentados, vestir bien ya sabemos que es primordial como dije anteriormente no necesitas vestir caro para vestirse bien, mantener estilo elegante, básico, higiénico, reflejar ese éxito y seguridad, sacar ese máximo estilo, pero también tener esa autoestima para ser auténtico, apreciarnos, reconocer nuestros talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales y disfrutar de nuestros logros, aceptar nuestras debilidades y limitantes, debemos aprender a desarrollar nuestra autoestima, tener afirmación propia, afirmación compartida, tener esa dimensión física, afectiva, social, académica, y esa asertividad.

Para establecer estrategias de una buena imagen personal, debemos de saber que como te ven, te tratan, la primera impresión es la que cuenta, la imagen física como código de comunicación no verbal incluyendo solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios y no solamente me estoy refiriendo a los accesorios, sino más allá, como prendas de vestir, manera de pararse, sentarse, caminar, gestos, sonrisa, ademanes y contacto visual, por eso es la importancia en la comunicación verbal los ademanes ya que son palabras de movimiento complementan las palabras, pero muchas veces nos pueden traicionar, los gestos también sustituyen las palabras a través de eso comunicamos lo que queremos decir como una sonrisa, el contacto visual nos hace interactuar y tener una conducta táctil de tocar y ser tocado pero con reglas de etiqueta cultural.

Es importante que nuestro lenguaje corporal sea el adecuado ya que también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas, tener un discurso con introducción, desarrollo, clímax y conclusión, en la construcción del mensaje, una vez que consideramos cada uno de las fases que estructuran el discurso, es necesario considerar la dimensión lógica que establece el orden y distribución de la información, y definir una táctica, tener esa competencia personal que estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías

lo saben, tener esa adaptabilidad para afrontar cambios, flexibilidad, tener esa voluntad de aprendizaje, que sabemos que nos vamos actualizando, crear un espíritu de equipo para lograr una buena colaboración, tener una buena comunicación para establecer relaciones eficaces y honestas, , tener esa creatividad para abrir nuestra mente, soñar dar ideas, para dar soluciones diferentes y mejorar los ámbitos, gestionar información , inteligencia social ya que las emociones también cuentan para conectar con los demás, lealtad, motivar para sentirse estimulado y realizar la actividad con más ganas que el anterior y sobre todo la responsabilidad de nuestros éxitos y fracasos y asumirlos.

Y profesional para desarrollar un trabajo exitoso ya que te ayudan a diferenciarte de los demás, así como 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. Cuántas veces nos ha sucedido que el primer gran impacto producido por una gran imagen física o profesional se vea demeritado en el momento en que el individuo tuvo que hablar o escribir algo, afectando el resultado final, controlar la respiración, mandar un mensaje con sencillez, conocimiento, brevedad, orden, y esa convicción para motivar la acción de una audiencia vendría a ser prácticamente imposible si careciéramos del convencimiento de lo que estamos diciendo y expresión escrita nos ayudara para expresar los signos convencionales de pensamientos o ideas a exponer de forma ordenada.

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 para nuestras empresas y también para nuestra imagen personal y profesional.

La eficacia en la comunicación escrita profesional dependerá de si somos capaces de adaptarla al destinatario y causar el efecto que deseamos, como decían por medio de las palabras podemos hacer feliz a alguien más o llevarlo a una desesperación, ya que las palabras provocan afectos emotivos y constituyen el medio general de la influencia recíproca de los hombres.

## **Conclusión:**

En este ensayo aprendí los componentes importantes de una buena imagen personal como profesional, las estrategias para tenerla, la importancia de cómo vestarnos adecuadamente, que la presencia y la seguridad que mostremos al cambiar, pararnos, sentarnos, ademanes, que no solo la comunicación verbal es la que importa, sino también la no verbal ya que nuestros gestos pueden decir mucho, hasta traicionarnos, nos da como una catedra de que vestirse bien y caminar de manera correcta no es sinónimo de arrogancia o así, si no que hay claves para todo, para un éxito en la imagen se debe de seguir al pie de la letra las reglas.

Me quedo más claro que el tener una buena imagen personal nos da una carta de presentación vital, ya que algunas compañías se ven afectadas de forma positiva o negativa por la imagen personal que proyectan y transmiten sus empleados. La imagen profesional exitosa es aquella que sabe proyectar y transmitir su esencia personal, su actitud y aptitudes, habilidades y competencias profesionales de forma armónica y auténtica.

El saber tratar la imagen y su comunicación no solo superficialmente, es una herramienta de comunicación que requiere conocimientos y habilidad para que hable a tu favor, o como integrar los códigos de la imagen a nivel personal y profesional y gestionarlos según tu personalidad e intereses con credibilidad y autenticidad, ser profesionales dentro y fuera, así como conocerse y aceptarse ya que la autopercepción de la propia imagen puede condicionar la gestión de la imagen y al estado de ánimo. Sentirse a gusto contigo mismo/a es básico para comunicar con seguridad.

Debemos entender que la vestimenta forma parte de la comunicación no verbal, que cualquier profesional tiene o debería tener definido su estilo de vestir e integrarlo con autenticidad, así como gestionar la imagen de forma integral, como lo mencione en el desarrollo de mi ensayo, en aspecto físico, vestuario, gestos mirada, sonrisa, modales, actitud y aptitudes a nivel profesional configuran tu imagen y la comunicación.

Algo que tengo que recalcar es que tratar la imagen física por gusto o tendencias es el error número 1 de nosotros, ya que la imagen personal va más allá de la belleza exterior, vestir bien, llevar una pieza de última tendencia, o un maquillaje impecable. Imagen es expresión.

## **Bibliografía**

*Proyeccion profesional* . (2021 Enero- Abril ). Universidad UDS.