



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
UNIVERSIDAD UDS**

**PLANTEL VILLAHERMOSA**

---

**Licenciatura en Enfermería**

**PROYECCIÓN PERSONAL**

**Presenta:**

**FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ**

**Asesor:**

**ALBERTO DE JESUS LOPEZ**

**ENERO DE 2021**

## INTRODUCCIÓN

La imagen es la representación visual de algo o de alguien, esta puede buscar el representar la realidad o tener una función simbólica, como imagen también podemos referirnos al aspecto físico de una persona y por extensión, al parecido de una persona con otra, la imagen personal es un concepto asociado a la proyección visual y espiritual de la personalidad, se compone de un conjunto de rasgos externos, como la apariencia física, indumentaria o gestualidad.

La imagen pública es el conjunto de características y atributos según los cuales una persona, empresa, organización o institución perciba por la sociedad, es una imagen mental que se construye de manera colectiva a partir de las acciones, conductas o valores que le sean transmitidas y esta es evaluada por las personas que trabajan en una empresa o con las que interactúa, ellos determinan por así decirlo si está construyendo una imagen pública positiva o negativa.

La imagen física es la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos, como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal. Cualquier ser humano ha sido capaz de entender muchas cosas acerca de los demás con solo ver como se presentan frente a él, la imagen física como código de comunicación no verbal incluyendo las prendas de vestir, peinado, maquillaje, accesorios generalizando ya sea hombre o mujer, la imagen física también comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir, incluyen la postura la pararse y sentarse, modo de caminar, sonrisa, gestos etc.

Estos conceptos como tal están explicados en los siguientes párrafos en donde doy pequeños ejemplos de que significa o que nos da a entender cada tema en el que expreso mi opinión.

En esta pequeña redacción hablaremos como primer tema acerca de la imagen, la imagen consta de diversos componentes pero primero tenemos que entender para nosotros que es la imagen, yo entiendo por imagen a la representación o apariencia de algún objeto o persona. Pero ¿qué es la imagen personal? La imagen personal es la manera en que nosotros nos presentamos ante la sociedad es decir nuestra imagen personal parte desde los rasgos físicos, lo que cada uno de nosotros reflejamos en nuestra forma de hacer cada actividad a nivel personal o profesional.

Mi aspecto físico que consta desde la forma de caminar hasta la postura, de cómo me visto, mis modales, gestos y expresiones, mi actitud o comportamiento, todos estos factores influyen en mi imagen personal ya que yo me puedo percibir de tal manera, pero en el ámbito social o laboral las personas tienen otra percepción acerca de mí y de mi persona.

Los gestos pueden dar una impresión negativa o positiva, ya que al interactuar con una persona podemos estar diciendo algo pero con nuestro gesto podemos decir lo contrario, todos tenemos la habilidad de interpretar rápidamente el emblema facial, por otra parte está el contacto visual que también es una manera de comunicación no verbal.

El establecer contacto visual con las personas interactuamos de manera que transmitimos confianza de lo contrario el no hacerlo produce desconfianza, inseguridad y disgusto, un ejemplo muy claro al estar interactuando con otra persona en una plática este no establece un contacto visual da a entender a la otra persona que no le interesa el tema que están tratando, es decir lo ve como una falta de atención hacia él.

La percepción es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos, yo entiendo por percepción a la manera de interpretar de manera consciente o inconsciente la realidad de nuestro entorno, por ejemplo yo puedo percibir que tipo de persona es de acuerdo a su aspecto físico, de su manera de vestir o comportarse, por otro lado hago mención de otro ejemplo aunado a la percepción del sentido gusto u olfato, mediante el olor yo puedo percibir si un alimento está en buenas condiciones o no, y de acuerdo a su aspecto también, puede que este sabroso pero su aspecto físico por así decirlo no, entonces de acuerdo a lo que yo veo es que decidiré si lo comeré o no.

En la imagen pública realmente es la percepción compartida, es decir que hay una percepción colectiva unificada por ejemplo en el ámbito laboral, los compañeros como nos perciben de acuerdo a su criterio y su percepción u opinión de todos ellos hacia otra persona u objeto. Aquí entra lo que es una buena imagen, la forma de vestir, hace que se proyecte

la credibilidad del profesional, además de que es respaldado por los logros, inconscientemente nosotros proyectamos nuestra personalidad en la manera en que vestimos, es decir la imagen que proyectamos al exterior.

Una buena postura es pararse derecho para verse mejor, es importante mantener una postura dinámica y estática, además de que evitamos complicaciones a largo plazo, una mala postura puede desalinear el sistema musculoesquelético, puede causar dolor en el cuello, hombros y espalda, afecta el equilibrio y hay posibles riesgos de caída entre otros.

Es importante saber vestir, que tipo de ropa se utilizan en la ocasión así como los accesorios, zapatos, la combinación de colores de prendas de ropa, hasta el corte de cabello, todos esos factores son importantes para tener una buena imagen ante la sociedad. Ya que como mencione nos proyectan éxito y seguridad no solo en nosotros mismos si no en los ojos de otras personas ya que si así nos vemos y sentimos proyectamos esa seguridad ante la sociedad, haciendo mención también de su manera de comportarse.

Yo opino que es muy importante nuestra imagen proyectada al exterior, dice mucho de nosotros ya que como profesionales de la salud, ellos perciben de nosotros una buena imagen, siento que los pacientes se sienten más seguro ya que les transmitimos tranquilidad, conocimiento etc.

Por otra parte el saludo es muy importante es nuestra tarjeta de presentación, tiene mucho que ver la manera de saludar ya que existen distintas maneras de saludar y no todas son adecuadas, mucho menos cuando se trata de convivir con personas de trabajo ya que deja mucho que desear, un buen saludo debe ser firme, el saludo de mano firme sin lastimar, conservar siempre las manos limpias, y libres de sudor, debemos evitar saludar de manera débil ya que no transmitimos esa energía.

El autoestima es muy importante ya que es el amor que nosotros nos tenemos, el aceptarnos tal y como somos, nuestras actitudes y la percepción que nos tenemos, cada uno de nosotros somos auténticos cada uno de nosotros tenemos distintas habilidades, cualidades, y esos nos hacen diferentes y únicos.

Existen diversas dimensiones de la autoestima y son la dimensión física esto se refiere al hecho de sentirnos atractivos, no dejarnos llevar por estereotipos estéticos si no aceptar nuestro físico, nuestra belleza particular pero cuidando siempre nuestros hábitos de higiene y nuestra apariencia, en la dimensión social nos habla de sentirnos identificados con los demás, de pertenecer a un grupo pero no para conseguir que nos acepten si hacerlo por

solidaridad, porque nos nace y queremos hacerlo, en la dimensión ética se refiere a sentirse una persona buena , segura, cambiar su comportamiento etc. Pero sin dañar su identidad.

Para el ámbito laboral las competencias personales se aplican de manera que son competencias que aportan éxito tanto a nivel profesional como a la compañía en donde laboran, desde el momento en que ven que le profesional tiene una iniciativa al tratar de solucionar un problemas, la comunicación, relación e interacción que tiene la persona que tiene la capacidad de transmitir información fluida y clara.

En mi opinión ser una persona competente es también ser leal, buscar el beneficio para la empresa en donde laboro, tener claro el objetivo y ser comprometido, como profesional de la salud, mi objetivo es brindar cuidados de enfermería, prevenir enfermedades, buscar el bien común para los pacientes que se encuentran en un hospital, así como las personas sanas para prevenir enfermedades que a la larga puedan afectar su salud, ellos notan las competencias profesionales.

No está de más la motivación de día a día tanto de nosotros mismo como de nuestros compañeros de trabajo, comentarios positivos, agradecimiento por hacer nuestro trabajo de la manera correcta, esto nos impulsa para ser mejor cada día, de realizar nuestro trabajo con entusiasmo.

## CONCLUSIÓN

Para terminar yo concluyo que es un tema muy interesante, me parece muy importante para la vida diaria, ya que parece algo insignificante o tal vez algo que no vemos útil, pero realmente hoy he aprendido que la imagen física, personal, son relevantes para nuestra vida diaria, como para nuestra vida profesional, ya que por lo regular absolutamente todos juzgamos el físico, y mucho más las empresas o centros de trabajo.

De manera personal , si vemos a una persona que no se viste bien, no se peina o camina de mala manera o mala gana por así decirlo lo vemos como alguien que no le gusta trabajar, alguien flojo que no le hecha ganas para salir adelante, en cambio si vemos a una persona que viste bien , se peina , se perfuma, carga los zapatos bien limpios, cuida sus hábitos de higiene, nos inspiran la confianza de que son personas trabajadoras y ejemplos a seguir, todo estos aspectos tienen mucho que ver ante los ojos de la sociedad, ya que cada uno juzga a su manera.

De mi parte son temas muy importantes que todos deberíamos tomar en cuenta, ya que si habían puntos que no sabía ahora los sé, ya que así puedo mejorar pequeños detalles y ser mejor cada día, estos temas tienen como objetivo ir descubriendo y desarrollando nuestra identidad personal y profesional, para vernos bien, sentirnos bien y actuar con seguridad.