



Nombre de alumnos:

Sandra Y. Muñoz Trejo

Nombre del profesor:

Nahieli Camas

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Proyección Profesional

Grado:

8°

Grupo:

“A”

TEMAS A DESARROLLAR:

- 1.1 físico
- 1.2 ¿Qué es la imagen personal?
- 1.3 Buena imagen
- 1.4 El saludo



COMPONENTES DE LA IMAGEN

UNIDAD I

FÍSICO

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

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente y el principio de alineación es apenas uno de los ocho principios del correcto caminar que enseñamos a nuestros clientes en nuestros seminarios de imagen no verbal y Presencia física.

La postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación.

Jane Wilger, presidenta del despacho “Wilger Image Development”: dice, “he encontrado que la gente no confiará en ti si no puede verte las manos cuando hablas... así que asegúrate de siempre tenerlas visibles, estando parado o sentado”

Se menciona que en todo momento se está transmitiendo un sentimiento con el simple hecho de pararnos, sentarnos, haciendo movimiento visible para las personas a nuestro alrededor. Cada postura es comunicación hacia los demás.

¿QUÉ ES IMAGEN PERSONAL?

Imagen es percepción

Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”.

Lo que con toda sencillez podría interpretarse como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó. Por eso es que 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 un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente.

La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad, es decir; es la casusa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos.

La conducta estará entonces condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido

Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

Una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada. La imagen es percepción que se convierte en la entidad y con el tiempo en la reputación.

BUENA IMAGEN

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.

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, explica Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching. “Son los pensamientos estratégicos, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal”, señala la experta.

Abel gallardo, Por lo tanto, independiente de su estilo, el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar”.

El especialista aclara, sin embargo, que la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando, “Si no se demuestran los conocimientos

técnicos, experticia y experiencia, de nada sirve vestir un traje de alta costura. Por ello, el tema de la imagen personal y profesional debe centrarse en un mensaje asertivo para lograr el éxito”, señala. Logrando el equilibrio.

“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”, dice Pereira. En definitiva, la importancia de mantener una buena imagen personal, radica en que será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional.

Otras de las reglas que señaló Sotomayor Gómez experto en imagen fue el “caminar con un propósito”. Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

“Para tener un estilo definido y agradable además de útil, las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son, a dónde van y principalmente no debemos forzarnos a ser lo que no somos” definió.

EL SALUDO

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

Conservar la mano limpia y libre de sudor, no ofrezca su mano fría y mojada, producirá una desagradable sensación que le restará puntos de entrada.

Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.

Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Por favor evite saludar como:

Pescado muerto. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.

Truenas-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjase apretando también lo más que puedan

Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

Sandwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios.

Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

Bibliografía

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo. Gordoa, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex
Guerro, B. (2010). Univesia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>