

# **Ensayo sobre " Unidad I y II"**

**Materia: Proyección profesional.**

**Lic. Likza Hally Roblero Muñoz.**

**Presenta: Anaitzi Hernández López.**

**Licenciatura: Psicología.**

**Cuatrimestre: Octavo.**

**Frontera Comalapa, Chiapas; a 24 de enero de 2021.**

## **Componentes de la imagen.**

El término imagen se relaciona con la vista, es decir, lo primero que el otro ve o capta a través de la vista, se ha estudiado que la imagen personal tiene un gran impacto ya que es lo primero que los demás ven de nosotros, la primera impresión es la que generalmente perdura y muchas veces no tenemos segundas oportunidades para cambiar la imagen que hemos transmitido, todos los seres humanos consciente e inconscientemente proyectamos una imagen frente a los demás formándose a partir de nuestro aspecto físico, se fortalece con nuestras actitudes. Es imprescindible aclarar que cuando nos referimos a imagen personal no solo es una cara bonita, un cuerpo perfecto, usar ropa de marca, estar vestido siempre a la moda, relacionarme con gente de cierta posición social, maneras de actuar, estilos de vestir, modos de arreglarse, etc.

Si no, a un conjunto de imagen física, imagen construida de sí mismo en la mente, es decir, como me percibo, como me siento y por ende como actúo en relación con mi cuerpo, la imagen que construyamos de nosotros es la que vamos a proyectar.

El todo de imagen personal incluye rasgos físicos, sonrisa al saludar, mirada, postura, gestos, forma de caminar, modales, higiene, hábitos, vocabulario etc., Cabe destacar que las palabras que utilizamos son importantes en este proceso no verbal ya que exponen nuestra educación intelectual, nuestro grado de educación, juntamente con el lenguaje corporal, la entonación, manejo de las manos, contacto visual, nuestra postura, mirada et., revelan lo que realmente soy y como me siento. Nos relacionamos a través de las palabras y a través de nuestro lenguaje no verbal transmitimos y nos transmiten los aspectos más determinantes de la imagen que queremos que los demás se formen de nosotros.

“Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin identidad propia, no es funcional, una mente prodigiosa con una apariencia descuidada o sucia, tampoco”. (Karina Gentile). Es necesario sentirse sanos, y completos por dentro y por fuera, trabajar con nuestras inseguridades, complejos, baja autoestima para así proyectar una imagen cuidada pues es la que habla por nosotros mismos, recordar que para proyectar una buena imagen es necesario tener una imagen buena de nosotros mismos. Cuando aplicamos cambios funcionales y buenos en nuestra imagen también experimentamos una sensación de estar bien con uno mismo, de bienestar, aceptación, valoración, cuidado con respecto a lo que somos, y por ende estamos fortaleciendo nuestra autoestima que nos ayudara a proyectar una imagen sana. La pregunta que todos deberíamos hacernos es: ¿Cuál es la imagen que estoy proyectando?.

## **Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.**

Hemos escuchado o leído acerca de la comunicación no verbal, me resulta importante este tema ya que después de entender el significado que encierra el término imagen personal veremos las acciones estratégicas para establecer una buena imagen personal.

Una de las acciones importantes es la comunicación no verbal, varias investigaciones han concluido que la mayor parte de la comunicación está determinada por el lenguaje corporal, por ejemplo: postura, movimiento de las manos, gestos, respiración, tono de la voz, proyección corporal, ropa, olor corporal, etc., y un bajo porcentaje lo determina las palabras utilizadas en dicho proceso. La comunicación no verbal es aquello que se nos comunica a través de los sentidos, de manera consciente e inconsciente. Nuestro cuerpo habla constantemente sobre nuestras intenciones, sentimientos y persona; incluso, cuando estamos en silencio, nuestros gestos, la postura, las expresiones faciales y nuestra apariencia hablan por nosotros. Esto lo podemos notar con las personas con las que nos relacionamos en nuestro día a día, a veces se dice una cosa pero nuestros gestos comunican otra. El lenguaje corporal habla de quiénes somos y cómo nos sentimos. Es necesario como dije anteriormente, cultivar el conocimiento personal y construir dentro de nosotros la imagen corporal o personal que querremos proyectar, eso apunta a la importancia de las competencias personales y entender su significado; según el manual de competencias laborales es: "La capacidad de satisfacer requerimientos o llevar a cabo tareas con éxito. Consiste de dimensiones cognoscitivas y no cognoscitivas. Las competencias se pueden observar en el desempeño, son adquiridas o desarrolladas, se pueden aprender y enseñar". Hoy en día si vamos en busca de un trabajo lo primero que buscan es personas que cumplan con ciertas competencias, es decir que tengan conocimientos, habilidades, experiencias para dar un buen servicio a la empresa. Tenemos que tener autoconocimiento para saber cuáles habilidades y capacidades poseo, cuales puedo desarrollar positivamente en mi desarrollo personal. Aprender a cómo desarrollar mis competencias personales me ayudara a detectar mis fortalezas y áreas de mejora con relación a estas.

Las competencias personales que el sujeto desarrolla es de suma importancia para su vida y no solo para el ámbito profesional, si no en lo personal, para beneficio de el mismo, para lograr la autorrealización. Las competencias personales y profesionales van de la mano ya que las dos son el conjunto de los conocimientos, actitudes, valores y habilidades para desarrollar mejor sus actividades tanto en lo personal como en lo profesional. Son el constructo integral del ser humano para vivir su vida, son las herramientas que le permitirán alcanzar sus metas y sueños.

## Referencias

Manual de competencias laborales

<http://www.crautonomia.gov.co/documentos/furag/GESTION%20HUMANA/MANUAL%20DE%20FUNCIONES%20Y%20COMPETENCIAS%20LABORALES%20CRA%202017.pdf>