



**Nombre del alumno: Fernando González
Ramírez.**

**Nombre del profesor: Likza Hally Roblero
Muñoz**

**Nombre del trabajo: Ensayo sobre la unidad I
II.**

Materia: proyección profesional.

Grado: octavo.

Frontera Comalapa, Chiapas a 22 de enero del año 2021.

Como sabemos los seres humanos tenemos distintas formas de vida aun si pertenecemos a una misma sociedad o cultura, por lo tanto, la proyección que se genera es diferente, todo esto con base a las creencias y ideologías. En este ensayo hablare acerca de un tema que en la actualidad son de suma importancia en los distintos contextos y situaciones que se presentan en la vida.

Algunos de los temas mas relevantes que abordare son sobre el físico, imagen personal, buena imagen, saludo, juntas de trabajo, buena postura, culto al vestir, autoestima, lenguaje no verbal, , competencias personales y profesionales, entre otros que analizaremos y que en lo personal son muy interesantes y de suma importancia tener conocimiento de ello.

Físico

Para iniciar hablemos del físico, para mi es físico es el conjunto de características biológicas que tenemos como seres humanos y a estas se adhieren como características fundamentales la postura y la forma de caminar, si nos damos cuenta y analizamos estos dos factores podemos darnos cuenta o prejuiciar sobre el estado de animo o estilo de vida que lleva cierto individuo. ¿es importante tener un buen físico? La respuesta es que sí, porque es más funcional para tener una buena imagen pública

“La vida sólo es soportable cuando el cuerpo y el alma viven en perfecta armonía, existe un equilibrio natural entre ambos y se respetan recíprocamente.”
DAVID HERBERT LAWRENC.

Este autor explica que si el físico esta en buenas condiciones más allá de mostrarse pleno, genera una buena imagen pública y además el individuo presenta bienestar consigo mismo y exactamente aquí la importancia del físico, de lo contrario si el físico esta descuidada podría interpretarse como una persona con problemas emocionales, un ejemplo claro sería un vagabundo alcohólico que con facilidad percibiríamos una postura y forma de caminar disfuncional.

Imagen personal.

"No puedes subir la escalera del éxito vestido con el traje del fracaso". (Zig Ziglar)

Deduciendo la frase del autor podremos entender que la imagen personal es una de las herramientas mas poderosas para poder tener éxito o fracaso en algunas de las circunstancias de nuestra vida.

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos al conjunto de vestimenta, accesorios, corte de cabello entre otros factores que transmiten una presentación propia hacia las demás personas, cabe mencionar también que esta percepción de los demás puede variar, ya que algunas personas optaran por prejuiciar nuestra imagen personal como negativa y otros como positiva, este juicio dependerá de la cultura en la que nos encontremos.

Buena imagen.

La buena imagen esta relacionada con el físico y la imagen personal y se constituye en tener la capacidad de proyectar credibilidad y seguridad, uno de los factores detonantes en la buena imagen es la forma de vestir, con ello transmitimos o damos una idea a las demás personas de nuestra personalidad. Desde mi punto de vista, la vestimenta es fundamental para comunicarse y generar expectativas por parte de otras personas.

(Antología de proyección profesional séptimo cuatrimestre) “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.

Este autor explica que tenemos que generar equilibrio en nuestros actos y comportamientos para que se dé una buena imagen, porque de que nos serviría una imagen personal exquisita o admirable si nuestra conducta es contraria a ella.

El saludo

(Eliot, George) Nuestras acciones hablan sobre nosotros tanto como nosotros sobre ellas.

Hablemos de algo que es muy común en nuestra rutina diaria, el saludo, para llevarlo a cabo tenemos muchas opciones esto gracias a la diversidad cultural, algunos saludamos con la sonrisa acompañado de un choque de manos, un abrazo, un mensaje de texto que es popular hoy en día, entre otros métodos de saludo.

¿Qué es el saludo?

Es la mejor carta de presentación y una forma de demostrar interés o afecto hacia una segunda persona, además en los diálogos es la parte principal y fundamental, un saludo puede brindar confianza, desconfianza, seguridad, incomodidad entre otras reacciones, todo dependiendo en la forma que lo hagamos. Por ello debemos de buscar la manera más funcional para poder llevarlo a cabo.

Juntas de trabajo.

La junta de trabajo es necesaria en la organización de información de algún determinado grupo bien sea para tomar acuerdos, buscar soluciones a problemáticas o hacer análisis de temas de interés. Para poder llevar dichas juntas es necesario tener objetivos trazados, determinar un tiempo y lugar, determinar temas a tratar que esto viene siendo más un orden del día, enseguida se deben contar con minutas, si hay problemática y se puede solucionar sin ayuda de los demás, evite planear reuniones y para finalizar considere las consecuencias no tener juntas habituales porque es probable que esto sea conveniente o disfuncional.

Buena postura.

Cuando hablamos de postura hacemos referencia la posición que tendemos a mantener nuestro cuerpo, existen las malas y buenas posturas, posturas que muestran seguridad y buenos hábitos o puede que ocurra lo contrario, es por ello que debemos mantener una buena postura porque esta también es una forma de comunicación, y entre mejor sea nuestra postura más probabilidad de credibilidad y éxito podemos tener.

Autoestima.

(Jean Shinoda Bolen). Cuando recuperes o descubras algo que alimenta tu alma y te trae alegría, encárgate de quererte lo suficiente y hazle un espacio en tu vida.

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos, este puede ser positiva o negativa, es prudente mencionar que esto se da como consecuencia del valor que nos damos, si es negativo por lógica nuestros resultados serán negativos. Para tener una buena autoestima es recomendable aceptar nuestras limitaciones y trabajar por mejorar y aprender de las dificultades que se nos presenten. En la actualidad existen personas que fracasan en la lucha de lograr sus objetivos, y esto parte de la falta de amor propio e iniciativas de mejoras.

La comunicación no verbal.

Como sabemos existen varias formas de comunicación y entre ellas existe la no verbal en este utilizamos gestos, ademanes, contacto visual, y conducta táctil, que al final de cuenta todos estos son códigos que emitimos o decodificamos para tener un mensaje.

Es necesario y fundamental que la persona con la que queramos comunicarnos tenga un conocimiento de los códigos que le voy a emitir si esto no se de esta manera no se lograra una comunicación asertiva produciendo así disfuncionalidad.

(proverbio árabe) “Quien no comprenda una mirada no comprenderá una larga explicación”.

Discurso.

El discurso es la forma de comunicación de uno o más individuos hacia un grupo de personas con el objetivo de convencimiento o compartir un punto de vista, este por lo general se compone de comunicación verbal y no verbal. Para crear un discurso debemos tomar en cuenta la estructura de contar con una introducción, desarrollo, clímax y conclusión este debe ser detallado para que sea eficiente. El discurso esta reforzado por materiales y recursos que tienen que ser preparados previamente.

Competencias personales y profesionales.

En estas como se menciona el subtema consiste en generar competencias en algunas actividades, es más como competir acerca de la creatividad, adaptabilidad a ciertos cambios,

el incremento de aprendizajes, el colaborar, la gestión de la información, inteligencia social, la motivación que transmiten y la responsabilidad.

Lo mismo ocurre en las competencias profesionales se compete por desarrollar mejor las destrezas y habilidades con las que cuenta el profesional, y esto se lleva a cabo en las jornadas de trabajo que realiza en este caso el profesional. Todo con el objetivo de mostrar mas calidad de trabajo y eficiencia.

Expresión escrita.

Con esto nos referimos a la trasmisión de sentimientos emociones o sucesos que marcan la vida de un individuo, para plasmarla de manera escrita y así poder compartirla con los demás. Esto ayuda en muchas ocasiones a liberarnos de cargas emocionales, por lo tanto, lo hace funcional.

Para concluir puedo mencionar que todos los temas abordados en el ensayo son de suma importancia para poder fórmanos como profesionales, además de poder comprender algunas conductas con base a la cultura o circunstancia en que se encuentre el ser humano, es decir el darnos cuenta de lo funcional que pueden ser algunas acciones para ayudarnos a lograr nuestras metas. Fue un gusto poder compartirte mi punto de vista sobre cada tema, espero pronto estar en una aventura más.

Bibliografía.

[Las 50 mejores frases sobre la autoestima \(psicologiymente.com\)](http://psicologiymente.com)

[Sobre el saludo - Frases celebres y citas \(frasescelebresde.com\)](http://frasescelebresde.com)

[Frases sobre el cuerpo: citas, aforismos – Mundi Frases .com](http://Mundi Frases .com)

[Todos Somos Clientes: 25 Frases Inspiradoras sobre Imagen Personal](http://25 Frases Inspiradoras sobre Imagen Personal)