

# **ENSAYO**

**PROYECCION PROFECIONAL**

**LIC.LIKZA HALLY ROBLERO**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**Geni Azereth García López**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**8vo. Cuatrimestre “B” Lic. En Enfermería**

**Frontera Comalapa, Chiapas.  
24 de enero del 2021.**

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de imagen personal lo primero que debemos de tener claro es que tanto como la imagen externa como el estilo personal, están relacionados con la forma en que entendemos la vida, en tanto que la buena presencia se basa en adecuar la imagen conforme a las necesidades de su entorno. Podemos decir que es la percepción que la gente tiene así las personas, eso incluye el aspecto que tiene, como habla, viste y actúa. También sus habilidades, fortalezas y amigos.

## Unidad I componentes de la imagen

### **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. pues la postura adoptada comunica abastimiento, pesimismo, preocupación y tristeza por sólo mencionar algunos sentimientos.

### **¿Qué es la imagen personal?**

Es la construcción de una expresión externa capaz de reflejar los valores y pensamientos que pretende transmitir y que acompañan la personalidad de uno y la manera de actuar, en un estilo que se adapta según el ambiente al que uno acude.

### **Buena imagen.**

una buena imagen es aquello que cada uno crea, ya sea de forma consciente o inconsciente, para presentarse ante la sociedad. La mayoría busca mostrar lo mejor de si mismo, exhibir una imagen impecable que vaya de acuerdo con su personalidad y con la idea que cada uno quiere proyectar.

Por ello el mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Para proyectar una imagen de credibilidad y seguridad, esto se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.

### **El saludo.**

El saludo, por lo general, es la primera muestra de elemental cortesía que ofrecemos cuando se nos presenta a alguien, ingresamos algún lugar, o nos encontramos con una familia, un amigo o un simple conocido.

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz. Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga. A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna.

## **Juntas de trabajo.**

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados. En este plano es fundamental definir la operación y finalidad de la junta.

## **Buena postura.**

una buena postura es la posición correcta de la columna vertebral con sus curvaturas naturales, los músculos, ligamentos y demás huesos del cuerpo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudar a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

## **Culto al vestir.**

Referirse a una persona: “que tiene buen gusto y distinción para vestir”. En ningún momento este adjetivo se asocia directamente con el tener dinero. Si se presume lo que se posee o lo que se adquiere, inmediatamente ya no se es elegante, sino ostentoso.

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

## **Autoestima.**

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

## Unidad 2 Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

### **Introducción.**

Podemos definir la imagen física como la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivo como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal.

La imagen física como código de comunicación no verbal incluyendo no solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje, accesorios y no es solamente asunto de la indumentaria, comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir; incluye la postura al pararse y sentarse y el modo de caminar, la sonrisa y otros gestos.

### **La comunicación no verbal.**

La comunicación no verbal es un proceso de comunicación mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios; es decir sin palabras.

## **La imagen corporal.**

Es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es como la persona se ve a sí misma y como se percibe cuando se mira al espejo, es decir, como la persona cree que es.

## **Discurso.**

El discurso es un mensaje que se pronuncia de manera pública. Se trata de una acción comunicativa cuya finalidad es exponer o transmitir algún tipo de información. En este plano, el discurso expresa las decisiones y ejecuciones del hablante en el mundo: es un acto del habla.

## **Competencias personales.**

Es un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que le permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionándose satisfactoriamente con otras personas y afrontar los retos y las dificultades de la vida, pudiendo así adaptarse.

## **Competencias profesionales.**

Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas la cual les permite desarrollar un trabajo de forma exitosa. Las competencias técnicas de una profesión son valoradas para los empleadores, pero cada vez se valoran más todas aquellas competencias transversales que te ayudan a diferenciarte de los demás y te hacen más apto para un tipo de trabajo.

## **Oralidad.**

Designa el modo de comunicación verbal a través de sonidos producidos por medio del aparato fonador humano y percibido por medio del oído.

## **Expresión escrita**

La expresión escrita consiste en exponer, por medio de signos convencionales y de forma ordenada, cualquier pensamiento o idea que utiliza el ser humano, plasmado sobre un soporte material o virtual que varían de acuerdo a cada cultura.

## CONCLUSIÓN

Muchas veces se nos olvida la importancia de lo que proyectamos a través de nuestra imagen, pues sin duda habla por nosotros. Además, es cierto que la primera impresión deja una huella en la percepción de los demás. Por eso es importante analizar como nos observamos y como nos distinguen no solo en cuanto al aspecto estético, si no también descubrir un equilibrio, pues es fundamental transmitir lo que realmente somos, por lo tanto, debemos cuidar nuestra imagen para que en todo momento sea un excelente reflejo de lo que queremos mostrar.