



MATERIA. PROYECCION PROFECIONAL

DOCENTE. LIC. LIKZA HALLY ROBLERO MUÑOZ

TRABAJO. ENSAYO

ALUMNA. MAYDA VILLATORO HERNANDEZ

CUATRIMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD:

8° CUATRIMESTRE "B" SABADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS, ENERO DEL 2021

INTRODUCCION

En el tema hablaremos de los componentes de la imagen y acciones estratégicas para establecer la imagen personal, en componentes de la imagen hablaremos que incluye la higiene, la cortesía, la educación el saludo que es muy importante, la postura, los movimientos, los rasgos físicos, la manera de caminar, la mirada, la risa, el tono de voz, la imagen personal infiere un conjunto de elementos como el cuerpo, vestimenta, peinado, maquillaje, accesorios, los modales que ellos reflejan en cierto modo nuestra educación, personalidad, conducta y estados ánimos y la autoestima ya que es sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos y las acciones estratégicas para establecer la imagen personal, hablaremos de la comunicación no verbal, la imagen corporal, discurso, competencias personales, competencias profesionales.

DESARROLLO

Hablaremos como inicio del los temas, el físico depende de dos factores la forma de caminar y la postura, por lo que nuestro cuerpo dice de nuestra personalidad, emociones e incluso cómo afrontamos los problemas, solo con la forma en que caminamos, Jane Wilger, presidenta del despacho Wilger imagen Development nos 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” y si es cierto, la imagen corporal dice es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico es cómo la persona se ve a sí misma, la imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo, 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 cualquier tipo de trabajo que tenga la persona, también un buen higiene o una buena limpieza causa una buena impresión para el trabajo, el saludos nos dice que es un gesto de la vida cotidiana y profesional, una señal de respeto y consideración hacia los demás, y la oportunidad para agradecer a nuestros pacientes, o compañeros de trabajo y también es un gesto de cortesía, utilizado para mostrar cariño, respeto, juntas de trabajo dice que son o deberían ser modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones y contribuyen a la obtención exitosa de los objetivos organizacionales, se recomienda saber.. Objetivo de una reunión debe estar claro desde el principio, se hará en lugar y hora determinados, definición del orden del día, orden de temas

para discutir, si un tema puede resolverse sin reunirse, no cite a junta, sus bases básicas son, preparación, desarrollo y evaluación, su objetivo es será que todos los asistentes comprendan la información compartida, es importante informar, resolver problemas, tomar decisiones, generar ideas así será más rápida la reunión, tipos de juntas serian, juntas informales fluye sin definir un centro de autoridad, juntas formales, tiene que seguir un orden para la realización de una junta de trabajo, el aviso de la junta, su orden, en qué lugar se llevara acabó, el que inicie, responsable de la junta, hablaremos también de la buena postura que es la alineación correcta de la columna vertebral con sus curvaturas naturales, los músculos, articulaciones, ligamentos y demás huesos del cuerpo, una buena postura requiere que el cuerpo use el mínimo de esfuerzo para realizar una actividad física, una de las formas más eficaces de evitar cualquier tipo de lesión es una buena postura, por lo general la gente entiende por buena postura la forma en que se sientan o caminan, pero una buena postura abarca todo, la posición para realizar ejercicio, para sentarse, para caminar, para dormir, para trabajar, no importa qué tipo de trabajo sea, hay dos tipos: la postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse y la postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, y la postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas, la cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas, como mejorar la postura, manténgase activo, mantenga un peso saludable, usar zapatos cómodos de tacón bajo y asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda, también como mejorar la postura sentado, no cruzar las piernas, asegúrese de que los pies toquen el piso, relajar los hombros, mantener los codos cerca de su cuerpo, asegúrese de que su espalda tenga un buen soporte y asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados, culto al vestimos la manera de vestimos y de llevar ciertos complementos puede producir la aprobación y aceptación del las personas, o por el contrario las ansias de marcar la diferencia respecto a la masa, incluso determinar nuestro estatus social e ideológico es decir, nuestra manera de vestir juega un papel destacado en las primeras opiniones que se hacen sobre nosotros, pero no por eso le daremos lugar el tipo de ropa como marcas sino lo correcto como hacerlo como por ejemplo un buen peinado un corte, ropa a la medida, zapatos y ropa limpias, reflejaran éxito y seguridad en nosotros mismos, nunca olvidar nuestra personalidad, no presumir, la autoestima consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo es valorarse y quererse uno mismo, la persona que se autoestima suficientemente posee en mayor o menor grado las siguientes características: Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, la autoestima es algo que vamos desarrollando desde que somos pequeños y nunca deja de evolucionar, cambiar, mejorar o deteriorarse tiene tres fases: afirmación recibida atención que otras personas dan, afirmación

propia, a pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, a tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y de nuestros puntos débiles, de nuestros logros y de nuestros fracasos y afirmación compartida es lo que no se da se pierde, cuanto más se da, más se recibe, si se da libremente, de la abundancia del corazón solamente, sus dimensiones son: - dimensión física, al hecho de sentirse atractivo físicamente, - dimensión afectiva, se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse, Simpático/a, estable o inestable, valiente o temeroso, tranquilo o inquieto, generoso o tacaño, equilibrado o desequilibrado -dimensión social, es el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales, -dimensión académica, es la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar, - dimensión ética, es sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable, la asertividad se puede entender como un camino hacia la autoestima, hacia la capacidad de relacionarse con los demás de igual a igual, no estando ni por encima ni por debajo, sólo quien posee una adecuada autoestima, quien se aprecia y valora a sí mismo, podrá relacionarse con los demás en el mismo plano, reconociendo a los que son mejores en alguna habilidad, pero no sintiéndose inferior ni superior a otros, características con autoestima elevada, independiente, con iniciativa, orgullosa de sus logros, responsable, comprometida, y características con baja autoestima, apática, temerosa, angustiada, tiene complejo de inferioridad o superioridad, insegura. Acciones estratégicas para establecer la imagen personal, la comunicación no verbal nos referimos a todas aquellas formas de comunicación que no emplean la lengua como vehículo y sistema para expresarse, como los alemanes, son las palabras en movimientos, usar ademanes en nuestras presentaciones significa: mover las manos, los hombros o el cuerpo entero, a fin de expresar ideas, estados de ánimo o actitudes, gestos, es un acto que envía una señal visual a un espectador, para ser un auténtico gesto tiene que ser captado por alguien ajeno y comunicar una información, los gestos que podemos hacer, ninguno tan favorecedor, poderoso, balsámico y recompensado como la sonrisa, -la sonrisa espontánea y natural que gana adeptos, -la sonrisa limpia y transparente que inspira confianza, -a sonrisa cautivadora que genera atracción, -la sonrisa es el principal código de comunicación no verbal que puede tener una persona para transmitir confianza y hacer sentir seguridad que a su vez provocará confianza, contacto visual es una poderosa herramienta de comunicación entre humanos, determina en buena medida las relaciones personales, dicen que la mirada es el espejo del alma, y es que con el contacto visual podemos enseñar a los demás cómo nos sentimos, tanto física como emocionalmente, mediante la mirada también podemos crear un vínculo más estrecho con la persona con la que estamos hablando, consiguiendo que esta se sienta más a gusto, o por el lado contrario, que se

sienta amenazada, también la conducta táctil nos dice que es el tacto un elemento fundamental en las relaciones humanas, puede mostrar entusiasmo, ternura, apoyo efectivo, es como cualquier otro mensaje que enviamos, y puede provocar tanto reacciones positivas como negativas, la imagen corporal, significa que te sientes cómoda con tu cuerpo y te sientes bien sobre la manera en que luces, una imagen corporal negativa puede ponerte en mayor riesgo de ciertas afecciones de salud mental, como trastornos de la conducta alimentaria y depresión, la expresión facial dice mucho como por ejemplo, una sonrisa falsa, una sonrisa burlona, discurso es la expresión formal de un acto comunicativo, que se presenta bajo manifestaciones diversas como discurso oral, escrito, desde el punto de vista formal, el discurso suele constar de una serie de oraciones, enfrente de personas, debe de ser claro para que las personas no se aburran, un discurso consta de introducción, desarrollos, clímax parte más intensa del mensaje y donde se apela a las emociones del público, y conclusión, las competencias personales, es el conocimiento, habilidades y capacidades para evaluar sus fortalezas y debilidades, establecer y perseguir metas personales y profesionales, equilibrar trabajo y vida personal, y comprometerse al nuevo aprendizaje incluyendo destrezas, conductas, y actitudes nuevas o modificadas, debe de ser: adaptabilidad afronta los cambios, aprender nunca se sabe lo suficiente, colaborador crea un espíritu de equipo, comunicativo construye relaciones eficaces y honestas, creativo, tiene inteligencia social, lealtad a su trabajo, motivación, y responsabilidad, las competencias profesionales son el conjunto integrado de habilidades, conocimientos, actitudes y aptitudes que se necesitan para desempeñar un empleo específico o desarrollar determinadas actividades profesionales, las competencias técnicas son aquellas que se asocian a determinados puestos de trabajo y son esenciales para desarrollar una actividad laboral concreta con éxito, las competencias transversales son todas aquellas habilidades, conocimientos y actitudes que pueden ser generalizados a cualquier entorno laboral, es decir, se pueden poner en práctica en distintos tipos de profesiones, sirven para desarrollar diferentes ocupaciones y se han adquirido en diferentes contextos laborales o no, algunas competencias transversales son: trabajo en equipo, responsabilidad, iniciativa, pensamiento crítico, flexibilidad y disposición para aprender, son una parte fundamental en el perfil profesional, ya que te permite diferenciarte de los otras personas con la misma formación y experiencia, oralidad dice que es forma de comunicación, la oralidad primaria caracteriza a las culturas que carecen de todo conocimiento de la escritura o de la impresión, para poder manejar las sensaciones desagradables de la ansiedad, tal vez les sea útil saber que corresponden a un proceso físico-químico natural del que es prácticamente imposible escapar, como por ejemplo las drogas que nuestro cuerpo suelta que se llama adrenalina su efecto es enfrentar el peligro, para lograr la sencillez es necesario que

adecuemos nuestro mensaje al lenguaje que nuestro público requiere, conocimiento, brevedad, orden y convicción, la expresión escrita es en una segunda lengua tiene como principal objetivo el entrenamiento del alumno en las destrezas necesarias para que sea capaz de producir distintos tipos de textos escritos comparables a los propios de una persona culta que escribe en su lengua materna, se pueden practicar formas escritas específicas en el ámbito de la palabra o la frase, como la ortografía o la puntuación, es posible concentrarse en el contenido del texto y la organización del mismo, pero es mejor plantéate en cada ocasión si es mejor escribir o hacer una llamada.

CONCLUSION

Mi conclusión sobre los tema seria, 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 esa primera impresión deja una huella en los demás, por eso, es importante analizar cómo nos vestimos el higiene el comportamientos, sino también en la forma en que nos dirigimos asía ellos, por lo tanto, debemos cuidar nuestra imagen para que en todo momento sea una excelente reflejo de lo queremos mostrar, también es parte esencial de nuestra proyección adecuada el comportamiento que asumimos y nuestra conducta, pues un desenvolvimiento apropiado en todo momento proyecta valores lógicos y con la imagen que deseamos inspirar como personas, tener el mayor respeto hacia el paciente o compañeros también es importante el saludo ya que con el demostramos toda la educación que se tiene como persona, también tener una buena postura ya que es bueno como verse bien y por la salud, y se habló de autoestima siempre tenerlo asía arriba ya que nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, la comunicación es la tarjeta de presentación de una persona, que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal y de esto no debemos olvidar las condiciones físicas como apariencia exterior como vestirnos , la voz, el tono y su modulación, los gestos que tenemos.

BIBLIOGRAFIA

-Antología de la materia otorgada por el profesor

-Dr.Arouesty