

## **PROYECCION FINAL**

**TEMA: ENSAYO  
LIC; LIKZA HALLY ROBLERO**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**HEBER NELZON TOMAS TOMAS**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**8TO. Cuatrimestre "B"**

**Enfermería Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**16 DE ENERO DEL 2021.**

## Componentes de la imagen

### Introducción

En estos temas hablaremos sobre como es el estado psicológico verbal y psicosocial de las personas ya que cada persona tiene una manera distinta de ser y actuar, nosotros como personas vamos adoptando características desde los primeros años de vida y tomamos esas costumbres hasta ser un adulto, pero en este periodo no nos damos cuenta de lo que las personas piensan sobre nosotros de algo tan simple como un saludo, la forma de caminar o la clase de imagen que damos a conocer deja mucho que decir.

### Desarrollo

El físico de una persona se basa en dos factores en la forma de caminar y la postura ya que cada persona tiene diferente forma de crecer desde los primeros años de vida vamos adoptando la forma de caminar, depende en que medio se desarrolle un individuo, ya que de esta manera reflejamos, transmitimos la clase de persona que somos. Como algo tan simple como la forma de caminar nos hace tomar conciencia por que no nos damos cuenta de lo que se transmite, hay varias formas en la cual una persona puede estar y dependiendo del estado de ánimo se refleja en la manera de caminar si esta persona camina con las manos en bolsillos, con la mirada al piso y agachada se ve que esta preocupada, con tristeza o al contrario con la mirada hacia al frente puede reflejar seguridad.

La imagen personal es algo que nosotros damos a conocer, una primera impresión esto hace en ocasiones que nos abre o bien cierre a nuevas oportunidades pero esto va dependiendo a un proceso físico-psicológico y la percepción es algo como una acción o de percibir algún conocimiento que abarca nuestro sistema nervioso central y va pasando por procesos hasta tener una imagen, algún resultado y con el tiempo se convertirá en realidad.

Una buena imagen se ha convertido en algo fundamental a la hora de proyectar confianza y seguridad haciendo que genere y nos haga obtener un liderazgo, por ejemplo para poder reflejar en alguna empresa que se tiene seguridad es necesario abarcar factores importantes como la vestimenta, el compromiso y conocimiento que se tiene que este respaldada por conocimientos académicos para así poder generar confianza y que las personas noten el esfuerzo, no solo guiarse por tener una buena imagen de tal manera que la empresa o compañía triunfe.

Un saludo es algo que nosotros como personas hacemos a la hora de encontrarnos con otra persona ya sea porque los conocemos o el simple hecho de hacerlo por educación, a través de los años la manera de dar un saludo va evolucionando y modernizando, un ejemplo de ello sería el saludo con una sonrisa puede ser una mejor tarjeta de presentación, en la antigüedad el saludo era como una señal de paz, siempre tomando medidas como conservar que la mano este limpia y libre de sudor hay que extender la mano con el pulgar hacia arriba y los demás dedos juntos apretando firmemente pero sin lastimar.

Una buena postura es algo que nos mantiene o ayuda sostener nuestro cuerpo es más que pararse y estar derecho para verse mejor de esta manera podemos evitar dolores o algunas lesiones que pueda presentarse a largo plazo si no está en la posición adecuada, por ejemplo como desalinearse el sistema musculoesquelético, puede provocar que la columna sea más frágil y se desgaste, puede ocasionar dolores en cuellos hombros, espalda y disminuir la flexibilidad. Pero para evitar estas complicaciones debemos tener actividad física puede ayudar a mejorar la postura hoy en día existen varios tipos de ejercicio que se centren en el cuerpo como el yoga o que fortalezcan la espalda y abdomen, tratar de cambiar su vida cotidiana como a la hora de ver televisión o ya bien sea por estar mucho tiempo sentado por cosas de trabajo o escuela en este caso es importante tomarse un descanso o cambiar de postura ,estirando los músculos suavemente evitar cruzar las piernas y mantener los pies en el piso con los tobillos más adelante que las rodillas son cosas que pueda ayudar a mejorar la postura .

La manera de vestir de las personas es algo diferente muchos creen que vestir elegante es usar ropa y accesorios caros lo cual es un error , algunos proyectan ser educados ,refinados pero de una manera sencilla provocan admiración, autoridad y respeto que están dispuestos a pagar por la calidad antes que un precio económico , estas personas jamás vestirán ropa y accesorios que reflejen baja calidad refleja éxito y seguridad , ya que solo hay personas que compran y presumen cosas caras algunos tienen clase y otros solo aparentan tenerla no hay que olvidarse nunca de nuestra personalidad y evitar ser presumido.

El autoestima es algo que nosotros como personas sentimos hacia nosotros mismos y esto empieza a formarse desde que uno nace y lo podemos ir elevando dependiendo en el estado que se esté si ha tenido éxito o fracasos en algo , el amor propio es algo que nos hace valorar y ver lo mejor de nosotros tal como si tiene habilidades, talentos o incluso fracasos hay que aprender tener aceptación ya que un joven que se acepta tal y como es aun que su personalidad sea desagradable se responsabiliza de sus actos sin sentirse culpable o menos que los demás , o en ocasiones por su actitud sus pensamientos si él piensa que es muy gordo o flaco podría llevar a hacer cosas que afecte su estado de salud y llegar al suicidio .

Hay que amarnos sin importar lo que los otros piensen, hay que ser seguros , pensar positivo tomar conciencia de nuestros logros , expresar clara y abierta nuestras opiniones, una persona que tiene elevada el autoestima tiene a generar y fortalecer en aquellos con los que se relaciona, permitiendo mostrar sentimientos positivos aceptando nuestras creencias y sentimientos .

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

Se puede decir apariencia física es una percepción que se tiene de una persona, como se ve, se viste su lenguaje ya que la imagen física es algo fundamental incluso existen personas que discriminan por su apariencia dependiendo de cómo te ven te tratan de las condiciones económicas en las que se encuentran. La imagen física es algo que muchas personas toman en cuenta a la hora de presentarte a un trabajo o de conocer a alguien sin ser necesario de hablar solo con la apariencia si esta lleva prendas de vestir adecuadas accesorios y un buen peinado las personas se dan a una idea por muchos años esto ha existido los seres humanos son capaces de entender y saber mucho sobre otra persona con solo verla.

A la hora de estar comunicándonos con una persona es importante ver y notar que una persona manda o hace cosas que hacen parecer que están desesperadas son códigos no verbales son cosas que hacen de manera inconsciente por ejemplo cosas a la hora de tener una junta si una persona se toca mucho la nariz es una persona de que no está seguro de lo que esta hablando o si se masaje se notara el estrés que tiene, en ocasiones hay que tomar conciencia sobre los ademanes y usarlos para poder apoyarnos en lo que estamos diciendo, incluso a la hora de hablar los gesto que hacemos podrían delatarnos en algo de tantos gestos que podemos hacer para sentirnos con confianza y que nos favorezca es una sonrisa que inspira, da seguridad establecer el contacto visual con otra persona de igual manera ayuda ya que venza el miedo de conocer y que nos conozcan ya que si no se hace reflejara produce una sensación de desconfianza, miedo y falsedad hacia la otra persona estas son algunas cosas que solemos hacer sin usar la comunicación no verbal.

Los seres humanos iniciamos la imagen corporal cuando apenas somos un feto quiere decir cuando aún estamos en el seno materno, ya en las etapas de infancia antes de que aprendan hablar los niños van desarrollando este lenguaje como la forma de hablar sentarse su vestimenta y el aseo personal son pocos de los lenguajes, esto va relacionado con conductas y emociones, o ir relacionados con estilos del género, ya que muchos de estos tonos o lenguajes suelen ser hereditarios, en las creencias, cultura o costumbres de pueblo o incluso por algún momento incomodo como el estrés. Algunos ejemplos de estos puede ayudar diferenciar o comunicar con partes del cuerpo si la cabeza se lleva hacia adelante significa que la persona te esta prestando atención, cariño si es hacia atrás tiene duda, la vestimenta deja mucho que decir ya que una persona que viste de traje y corbata debe de lucir impecable sin arruga, en cambio una mujer debe lucir adornado con accesorios de buen gusto no vistiendo cosas que no conozcamos y que envíen otro mensaje como desconfianza y el contacto visual deja muchas impresiones ya que al contacto se registra la apariencia física ademanes y gestos los ademanes son gestos movimientos que se hace con brazos y manos, la forma en que se sienta movimiento de pierna envían alguna señales de igual manera ejemplo piernas abiertas significa arrogancia, poco abiertas seguridad y educación si tiene un buen peinado, la forma en la que habla o joyería son rasgos de diferencia y habla sobre la persona que la porta y forma de ser.

Nuestra forma de hablar construye nuestra personalidad ya que las palabras se marcan las huellas de nuestra personalidad, en este plano se el discurso se expresa en su forma de tomar decisiones y ejecuciones de hablante ante el mundo, en este tema nos habla sobre cómo podemos escribir un discurso ya que es algo más grande a lo que se pueda enfrentar el ser humano esto podría ocasionar que la persona se encuentre nerviosa por así decirlo y no sepa por dónde empezar. En un discurso hay tres cosas que definen y estructuran muy bien un discurso que consta de introducción, desarrollo y conclusión algunos ejemplos de cómo podemos estar más seguro al hablar son estas tener la atención del público, comunicar seguridad ya que lo difícil no es convencer si no estar convencido de lo que se dice, presentar información de calidad y no ofender al público, para una buena presentación del hablante es mejor un buen saludo ante el público para generar atención y tener buen contacto con la audiencia es algo esencial.

Hoy en día las competencias personales se ven afectada ya que tienen más competencia por la tecnología y las relaciones virtuales haciendo que aporten éxito y un valor importante una de las cosas para que funcione bien son estas , la adaptabilidad es algo que las empresas valoran la flexibilidad de sus empleados son habilidades que ayudan a reforzar, el aprendizaje consiste en ampliar más los conocimientos y que tenga más beneficios a la empresa ,tener buena relación con las personas de tu área de trabajo que sean capaz de compartir ideas ,tener buena comunicación alguien que exprese sus conocimientos verbal y escrito generando más confianza que sea capaz de dirigir a personas siempre y cuando las personas sean responsables.

Las competencias laborales son los conocimientos y habilidades que tiene cada persona para llevar a cabo con gran éxito en una empresa, por ejemplo si una persona tiene más capacidad o más conocimiento en dominar una lengua extranjera podría beneficiarlos te arañan diferenciar mas haciendo que los demás los noten y serán evaluadas , en este tema podemos identificar tres temas de competencias , la de base que hace referencia que permite el acceso a un trabajo teniendo conocimiento de lengua materna, el otro competencias técnicas son las que se adquieren después de haber llevado una formación específica como algún puesto de trabajo y las transversales son aquellas en que el trabajador desarrolle más sus aptitudes . Tenemos que tener en cuenta que un profesional tiene más responsabilidades como dar respuestas ante posibles problemas que aparezcan, tener la capacidad de organizar los tipos de trabajo, implica tener responsabilidades y dar un buen ejemplo de iniciativa.

La oralidad son formas en el cual nosotros nos comunicamos hacia otra persona ya sea por expresar nuestro sentimiento de forma verbal o escrito tener una buena imagen verbal es algo fundamental no importan los grados de estudio si una persona se expresa correctamente tendrá más ventaja sobre los demás ya que hacer una presentación de negocio hace que las personas se sientan nerviosas que sintamos con ansiedad ,agitación y las cosas que planeamos no salgan como ellos quieren, para poder tranquilizarnos es importante hacer respiraciones profundas , estar seguro y tener un buen conocimiento del

tema ,sonreír hace que nos sintamos en confianza ,seguros de sí mismos y estar convencido de lo que hablamos .

La expresión es una destreza que pocos tienen es la expresión producción del lenguaje de tal manera que lo que se escribe permanece ya se si se habla bien o mal podría tener grandes consecuencias en nuestra persona y darnos una mala imagen como profesional, en las empresas lo que más se maneja son los correos, mensaje y presentaciones si mejoramos un tema de gran importancia creo que beneficiaría la productividad de una empresa, por eso es importante tener claro o un objetivo de lo que se escribirá , que comprendan el texto y sea capaz de convencer que mejore el vocabulario siempre y cuando se respete la ortografía , evita tonos de negatividad o agresión no criticar a alguien creo que es algunas de las cosas que puede mejorar y decir mucho de nuestra personalidad,

### Conclusión

Creo que es de gran importancia conocer estos temas y saber diferenciar sobre el comportamiento que tenemos como seres humanos, ya que nuestra personalidad o actos que se tenga deja mucho de qué hablar, esto es algo fundamental en nuestra persona haciendo que nos abra o bien cierre puertas a nuevas oportunidades dependiendo de nuestro comportamiento, eficacia, seguridad o conocimiento que se tenga podría ayudarnos en nuestra vida y trabajo laboral.

### Bibliografía y recursos

Antología del libro proyección final

