



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Karla del Rocío Chablé Reyes*

*Nombre del tema: Componentes de la Imagen/ Acciones Estratégicas para Establecer la Imagen Personal*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Alberto de Jesús López Muñoz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8º*

*Lugar y Fecha de elaboración*

**Carretera a Villahermosa-Aeropuerto KM.  
10+400 Pob. Dos Montes a 7 de Marzo del  
2022**

## INTRODUCCION

Entendemos a imagen personal como un conjunto de características y actitudes que proyecta una persona y que los demás perciben. La imagen que damos a conocer es la carta de presentación que damos a los demás desde como nos vestimos, nuestra forma de caminar, de saludar, la manera en que llegas a un lugar cuenta mucho para que los demás te traten, sin embargo, existen ciertas estrategias que puedes utilizar para mejorar tu imagen personal, que te ayudara incluso para poder solicitar un empleo, que lo primero en que se basan es en como hablas, el tono de tu voz, si te desenvuelves bien, si tienes buen léxico, como llegas a saludar, tu manera de sentarte de caminar, la comunicación verbal influye mucho en la percepción que le damos a los demás en este caso si vamos a pedir trabajo te ayuda en como te percibe tu jefe o la persona que te entrevistara, inclusive tus compañeros o las personas que trabajan ahí.

## COMPONENTES DE LA IMAGEN

### FISICO

En la imagen física se basa en la postura y la forma de caminar, nuestra forma de caminar puede decir muchas cosas, un ejemplo de ello si vamos encorvados podría decirse que estamos tristes o tenemos pereza, en cambio si vamos con la alineación correcta entre la columna dorsal y la cabeza y la pelvis, hablaremos de una buena postura, sobre todo para la columna. De igual manera podemos decir muchas cosas sin hablar estando sentados, podemos decir si la platica o la persona nos molesta su presencia con el solo hecho de sentarse con el respaldo hacia atrás o evadiendo su mirada, en cambio si estamos encantados con la platica, se nos nota en la postura de cómo estemos sentados

### ¿QUE ES UNA IMAGEN PERSONAL?

La imagen personal es lo que nosotros damos a percibir a las personas, por ejemplo cuando llegamos a un lugar y hay muchas personas depende de la manera en que llegamos es como nos percibirán, si llegamos sonriendo saludando a todos daríamos una buena impresión, ahora que si llegamos de manera prepotente haremos que los demás nos perciban de una mala manera

En la imagen publica seguimos con lo que percibimos de los demás pero en la imagen publica puede ser una realidad ficticia ya que podemos ver a un gobernador que sea amable, que le sonría a todo mundo pero a veces no es así, solo lo hace para mantener una buena imagen publica y hace que todos lo perciban de la misma manera

### BUENA IMAGEN

Hablando de manera profesional es importante que tengas una buena imagen desde como te vistes, como combinas los colores, en caso de las mujeres el maquillaje, el peinado, los accesorios e incluso el bolso tiene mucho que ver con la buena imagen, pero no solo se trata de cómo te vistas si no también de tu personalidad, en conclusión tu vestimenta y tus actitudes deben de proyectar liderazgo, seguridad para que cualquiera que te vea se sienta seguro de acercarse a ti o cuando vas a buscar trabajo tu presentación y tu imagen es importante para que te contraten.

Un reconocido diseñador, Carlos Sotomayor, dice que las personas solo necesitan de tres segundos para tener una idea de ti, por eso es importante la imagen, para tener una

buena imagen dice Sotomayor que es importante la limpieza personal, saludar, al hablar con una persona tener contacto con los ojos, vestirse según sean las estaciones del año, hay que ser organizados empezando desde casa, para ello necesitamos conocernos a nosotros mismos

## EL SALUDO

El saludo es la mejor carta de presentación, junto con el contacto visual y una sonrisa, el saludo siempre debe de ser de mano, estrechándola firme sin apretar demasiado pero también que no sea de manera débil, se debe estrechar la mano haciendo solo dos sacudidas, siempre teniendo la mano limpia, evitando dar la mano llenas de sudor porque darían un mal aspecto.

## JUNTAS DE TRABAJO

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación, para tener una junta de trabajo se debe detener en claro el propósito de la junta, que se establezcan los horarios y el lugar, siempre elaborar una lista de temas y una minuta, se deben considerar tres bases fundamentales como es la preparación, el desarrollo y la evaluación. Existen dos tipos de juntas las juntas formales son donde siempre debe de haber una persona de mayor rango que encabece dicha reunión y que defina los puntos que se trataran, los informales son donde no tienen una autoridad definida que lleve los puntos a tratar

## BUENA POSTURA

La postura es el como mantiene su cuerpo, existen dos tipos de posturas la dinámica y la estática. La dinámica es el como se sostiene al moverse y la estática es como se sostiene cuando no se está en movimiento. Para obtener una buena postura debe de tener tres curvas entre el cuello, la parte media de la espalda y la parte baja de la espalda, es importante tener una buena postura para evitar problemas de salud como dolores, calambres, etc. Para ello es necesario mantener un buen peso, hacer ejercicio y tener un zapato cómodo y que siempre sean de nuestro número correcto.

## CULTO AL VESTIR

El estilo elegante siempre se debe de ver de manera natural y tradicional. Para que una persona pueda vestirse o ser elegante debe de provocar con su atuendo admiración, autoridad y respeto, deben de ser educados, sencillos, deben de tener un cabello

impecable, siempre visten de colores neutro, sus joyerías no deben de ser muchos, ropas ni holgadas ni muy justas, deben de tener sobre todo seguridad en ellos mismos para poder transmitir lo mismo

## AUTOESTIMA

El autoestima es el amor que se tiene hacia uno mismo, conociendo cada una de sus cualidades, virtudes pero también sus defectos y no avergonzándose de ellos si no quererse así tal cual es, siempre hay que tener afecto hacia uno mismo, ser comprensivos y cariñosos con nosotros mismos, sin importar lo que digan los demás, es importante hablarse a uno mismo lo guapa o guapo que se ve y el como se siente uno mismo es importante para tener una buena autoestima.

## **ACCIONES ESTRATEGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL**

### INTRODUCCION

La imagen personal como lo vimos anteriormente es la percepción que los demás tienen hacia nosotros esto puede ser de manera positiva o negativa, tiene mucho que ver el como saludas, como te vistes inclusive el como hablas, como te presentes, con que tono lo dices, solo con verte las personas podemos percibir y obtener a veces una percepción errónea de las personas, por ello es importante siempre dar una buena imagen.

### LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Tenemos muchas formas de hablar sin decir una palabra ya sea de desagrado de gusto de admiración, una de ellas son los ademanes, a veces lo hacemos involuntariamente, por ejemplo cuando hablamos con una persona siempre tenemos en movimiento las manos, o inclusive para que una persona se acerque a ti basta con que le muevas la mano para que esta reaccione acercándose a ti. Otro tipo de comunicación verbal son los gestos nuestra cara puede hacer muchos gestos cuando estamos sorprendidos o estamos tristes alegres nuestra cara siempre lo dice todo, junto con el contacto visual, cuando no nos sentimos en confianza o seguros de la persona evitamos siempre el contacto visual, en cambio si estamos a gusto con la persona se sostendrá un contacto visual no de manera prolongada, pero se buscara la mirada, uno de la comunicación verbal es la conducta táctil, podemos percibir de las personas cuando nos tocan si se

acerca de manera buena o si no lo esta haciendo también se siente, cuando tocamos a una persona puede sentirse incluso la energía de la otra persona.

## IMAGEN CORPORAL

El lenguaje corporal esta relacionado con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, la evolución, la religión y las características anatómicas. Existen muchos aspectos que hablan por si solas, por ejemplo con la cabeza y el cuello, si la cabeza esta muy atrás significa duda, si esta hacia adelante significa ser tímido, inseguridad miedo, hablando de la vestimenta siempre se debe de ir bien planchado en los cuellos en el caso de las mujeres con accesorios no extravagantes, el contacto visual es muy importante para saber si nos pone atención o si esta a gusto o no, otros tipos de señales son la postura, los ademanes, el como se sienta la persona, la voz o el tono con el que se habla, la forma de peinarse o el cuidado del cabello habla también del lenguaje corporal, el aroma es importante para la presentación.

## DISCURSO

El discurso es el cato del habla, lo que decimos se debe de transmitir a los demás lo que queremos decir, hay que ser claros, hablar con seguridad. La estructura del discurso se divide en tres que es la introducción, donde se establece la relación con el publico, aquí es donde se justifica el tema; el desarrollo es donde se plasma las ideas planteadas para llegar al clímax que es donde se apela las emociones del publico, y por ultimo tenemos la conclusión esta debe de ser contundente, es una reflexión que se da al publico. Siempre tiene que tener orden y distribuir bien la información que se proporcionara

## COMPETENCIAS PERSONALES

Las competencias personales se dan a veces cuando en el trabajo queremos una asenso entonces tratamos de mejorar nuestras actitudes para lograr nuestro objetivo, como es la adaptabilidad, que es adaptarnos a los cambios, aportar soluciones a problemas, obtener mas aprendizajes sobre diferentes áreas, ser colaborativo con tus compañeros y ser bueno en lo que haces mejora tus propias competencias, se tiene que ser comunicativo, colaborativo, creativo, tener lealtad hacia ti mismo y en lo que haces y sobre todo hay que tener motivación para realizarte.

## COMPETENCIAS PROFESIONALES

Son habilidades y aptitudes que tienen las personas para desarrollar un trabajo exitoso. Existen tres tipos de competencias: la competencia base, son los dominios o conocimientos básicos que tenemos sobre algo en específico; la competencia técnica, aquí se refiere a las habilidades que se obtiene después de estar en algún trabajo; las competencias transversales, son el trabajo en equipo, responsabilidad, iniciativa, etc.

## ORALIDAD

La oralidad son las presentaciones en público, una buena imagen también debe de tener oralidad, saber expresarse de manera correcta. Debemos de saber manejar ciertos impedimentos para muchos que es el nerviosismo, el nerviosismo es la adrenalina que tiene nuestro cuerpo, podemos sudar mucho, movimientos corporales involuntarios, para evitarlos siempre es mejor tratar de relajarte y mantener tu respiración equilibrada, sonriendo naturalmente para poder transmitir confianza, una vez que se domine esto no tendremos muchos problemas para hablar en público, siempre se tiene que transmitir confianza, tener los conocimientos necesarios, ser breves y ser sencillos.

## EXPRESION ESCRITA

Para poder escribir bien es necesario plantearte el objetivo, o sea el porque lo escribes, tiene que ser claro para convencer al lector, adaptarla al destinatario para causar el efecto que queremos, respetando las reglas de gramática y ortografía. Las frases deben de llevar una estructura, párrafos cortos, siempre ordena las ideas que vayas a plasmar, para que pueda ser entendido.

## **CONCLUSION**

Como personales de salud y de manera profesional debemos de cuidar nuestra imagen con nuestros pacientes, pues de eso depende que nos tengan confianza, ya que son los enfermeros y enfermeras que están mas tiempo con el paciente, incluso en nuestra área de trabajo con nuestros jefes es importante que sientan la confianza en nosotros sobre todo si queremos o aspiramos a un puesto mas grande, pues debemos de tener amabilidad, confianza, liderazgo pues somos nosotros quien tendrá contacto con los pacientes o familiares, otro punto importante es la forma en que nos comunicamos, pues nuestra manera de hablarles como se vio en el ensayo debe de ser te un tono que vaya con la ocasión, y la forma en la que se dice cuenta mucho ya que si algún paciente es dado de alta y necesita cuidados en casa son los enfermeros los responsables de enseñarle a sus familiares la forma de sus cuidados, tenemos que hablar de manera clara para que nos puedan entender. De manera personal igual es importante tener una buena imagen pues este hablara ya sea bien o mal de nosotros, sobre todo con las personas que nos rodean.



## BIBLIOGRAFIA

Gordoa, V. (2003) *imagologia*. México: Grijalbo

Gordoa, V (1999) *El poder de la imagen*. México: Edamex

Guerro, B. (2010). *Universia: la importancia de la buena imagen*, México,

Medline Plus (2018) *Guía para una buena Postura*. Bethesda. EU.