



Universidad del sureste

Docente; Alberto de Jesús López

Alumno: Jesus Manuel Perez martinez

Materia: Proyeccion profesional

8vo cuatrimestre

Unidad I

Componentes de la imagen

Este ensayo tiene como finalidad el dar a conocer los temas que se abordan en esta unidad de estudio, plasmando el punto de vista propio, así como la extracción de párrafos de la misma antología proporcionada por la institución.

Como primer punto tenemos el físico, Podemos decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores: la forma de caminar y la postura. Y esto es tan trascendente en la percepción del medio hacia nosotros, la imagen física que damos a conocer y estos dos factores son puntos clave, ya que cada forma y aspecto transmite una imagen, y que esta tendrá consecuencias negativas y positivas.

Por añadidura la postura estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación, esto se basa en que la postura que nosotros adoptemos en cierta circunstancia, esta tendrá un efecto en la persona receptora a la cual nuestra imagen afecte, menciona la antología que desde la forma en que nuestros gestos faciales y formas de colocar las manos en una conversación, esta tendrá un efecto que el emisor por consecuencia recibirá y afectara la comunicación ya sea negativa o positivamente.

¿Qué es imagen personal?

Cuando partimos desde cualquiera de los criterios de imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico-psicológico de percepción, que abarca primeramente una sensación que se canaliza al sistema nervioso central para de ahí pasar al proceso cerebral de la aprehensión, desciframiento y comprensión de la causa que la produjo traduciéndola en un efecto semejante a una experiencia o vivencia que a su vez se convierte en una imagen mental de lo percibido. Todo lo anteriormente descrito fue extraído de la antología proporcionada por la institución, y aquí se nos describe un proceso de la aprehensión, pero ¿Qué es la aprehensión? Según la psicología, aprehensión es un término aplicado a un modelo de conciencia en el que nada se afirma o se niega del objeto en cuestión, pero la mente es simplemente consciente de ello.

Por consiguiente, se aborda el tema de percepción; Percepción es “la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”; esto va de la mano con lo anteriormente descrito, es más bien un proceso fisiológico, es la imagen almacenada en nuestro sistema nervioso, por medio de un proceso neuronal llamado sinapsis, esta su función es almacenar ciertos hábitos e información y que esta al ser requerida para cierto momento es expulsada, para con ello traer ya sea una imagen como respuesta o conducta visible.

Imagen publica

La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicho de otra manera, es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente. Esto va de la mano con todo lo anteriormente descrito, todo lo que reflejamos tiene una consecuencia

El juicio de valor es el resorte que impulsa la acción individual consecuente: aceptar o rechazar lo percibido. La conducta estará entonces condicionada por la imagen individual y será producto de la coherencia con el mensaje transmitido.

Buena imagen

En este apartado que describiré ahora, Según los expertos, todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una imagen integral, que abarque factores desde la vestimenta, hasta la identidad y el compromiso. Es por eso muy importante el mensaje que comunicamos con nuestra forma de vestir, y aquí se nos recalca la importancia en el ámbito profesional.

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 una compañía. Sin embargo, hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la actitud de quien lo porta no proyecta liderazgo y personalidad, explica Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching. La imagen que nosotros damos a conocer con nuestra apariencia transmite cierto mensaje, y según la psicóloga Beatriz Pereira, esta es nuestra carta de presentación en cualquier circunstancia, y no solo la vestimenta implica un resultado de imagen si no también nuestra postura que adoptemos, es por eso muy importante la preparación, conocimiento y seguridad ante estas circunstancias

El saludo

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. En todo momento según sea nuestro alcance, siempre saludamos a las personas ya sea de manera física o a distancia, y desde aquí nosotros transmitimos una respuesta al receptor, A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

a) Conserve la mano limpia y libre de sudor. Si el sudor es un problema, lleve siempre consigo un pañuelo y limpie sus manos antes de saludar. Existen diferentes remedios para evitar el molesto problema del sudor en las manos. Si es su problema, pruébelos todos pero por favor no ofrezca su mano fría y mojada, producirá una desagradable sensación que le restará puntos de entrada.

b) Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.

c) Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.

d) Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

Por favor evite saludar como:

- Pescado muerto. De manera débil y aguada que transmite falta de entusiasmo y energía.
- Trueno-huesos. Que se puede traducir como un intento de intimidación, como compensación a algún complejo de inferioridad. Si llegar a toparse con uno de estos, protéjase apretando también lo más que puedan

-Princesa. Ofreciendo solamente la punta de los dedos.

-Sandwich. Tomar y sostener durante un tiempo con las dos manos la mano del otro puede tomarse como compasivo, condescendiente o sobreprotector, por lo que no es aconsejable en el mundo de los negocios.

-Bomba de agua. No suelta la mano del otro y la sacude muchas veces. Puede malinterpretarse como falso.

UNIDAD 2.

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

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. “Como te ven te tratan”, “La primera impresión es la que cuenta”, “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda” son refranes producto de la sabiduría popular que hemos escuchado cientos de veces cada vez que en una reunión hablamos acerca de la imagen física.

Pero la imagen física tiene muchos factores que tomar en cuenta, y como redacte en líneas anteriores la percepción es algo previo ya realizado, y aquí vemos dos factores que se mencionan; la apariencia y el lenguaje corporal, en realidad esto se basa en la forma de vestir y en la postura que adopte uno de acuerdo a cierto contexto situacional, cada gesto, forma de mover las manos, el cuerpo etc.

Sin importar eras de tiempo, cualquier ser humano ha sido capaz de entender muchas cosas acerca de los demás con sólo ver cómo se presentan frente a él. Quizá no seamos capaces de expresar con palabras lo que estamos observando, pero registraremos de forma inconsciente la información, la decodificaremos y emitiremos en cuestión de segundos un juicio de valor en términos de “me gusta o no me gusta” y, por lo tanto, de aceptación o rechazo.

La comunicación no verbal

Los ademanes son la palabra en movimiento. Si en una presentación pública éstos faltan, el resultado será la falta de ánimo, y si sobran, entonces eso detonará falta de control sobre sí mismo. Esto quiere decir que todo esto es moderado, pero que cada una de estas acciones emitirán un mensaje, ya sea el que tratemos de transmitir o de manera errónea. , los ademanes deben corresponder a la magnitud y acción de la palabra oral de manera natural, administrados con la justa medida

Gestos

Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras. Los gestos que nosotros podemos transmitir ya sea de acuerdo a nuestro estado de ánimo, al contexto en el que nos encontremos.

Al igual que nuestras manos con sus ademanes, nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas, de ahí que debemos cuidarnos de usarlos sin control.

De entre todos 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.

Imagen corporal.

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas.