



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ERIKA YATZIRI CASTILLO FIGUEROA**

**TEMA: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: Proyección Profesional**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 8°**

Como introducción de este ensayo donde se hablará de cuatro temas muy importantes como por ejemplo que es la imagen personal algunas personas somos algo más que un aspecto físico, estamos dotadas de una mente maravillosa y de unos valores, que hacen que seamos lo que realmente somos. Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve. El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal. La imagen personal es importante cuidarla ya que es lo primero que los demás ven de nosotros. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

### Físico

En lo físico se puede decir que una buena presencia física depende básicamente de dos factores importantes los cuales son la forma de caminar y la postura. Básicamente la forma de caminar lo aprendemos a hacer desde el primer año de edad, así como también debemos de tener en cuenta que aprendemos gracias a los adultos ya que al tomar conciencia de que con el simple acto de caminar estamos comunicando un gran número de mensajes. Bueno, pues un andar de esa naturaleza transmite mensajes de lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación. De lo contrario, la manera de caminar fuese inclinando el cuerpo hacia adelante, dejándose guiar notoriamente por la cabeza, con el paso constantemente acelerado por la propia postura, la comunicación no verbal sería la de prisa, angustia, preocupación y desesperación. Ninguna de las dos es buena para hacer sentir bien a los demás transmitiéndoles el mensaje de oro: "tú y yo somos importantes". La cabeza, la columna vertebral y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente, al principio esto no es nada fácil pero es apenas uno de los ocho principios del correcto. La otra postura es si estando parados o sentados también se convierte en un código de comunicación. En una conversación cara a cara si lo que desean hacer sentir a su interlocutor es que están fastidiados con su sola presencia, simplemente deslícese sobre el asiento hacia delante, llévense una mano a la boca y retírenle el contacto visual y verán el efecto devastador sobre su conversación.

### Qué es imagen personal

La imagen personal, nos daremos cuenta de que en todos va involucrado un proceso físico y psicológico de percepción, De ahí que en un esfuerzo válido para sintetizar tantos conceptos teóricos, desprendamos una definición precisa que sea fácil de entender, de

memorizar y que sirva para dar sentido a todo nuestro trabajo: La percepción Partiendo de esta definición se hace ahora necesario reflexionar sobre el significado de la palabra percepción.

Imagen pública: Hagamos un alto en la disertación para sacar algunas conclusiones básicas que nos permitan definir el término de la imagen pública:

- ✚ La imagen es un resultado y por lo tanto está provocada por algo; dicha de otra manera, es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente. El efecto producido dependerá de la coherencia de las causas. En este sentido siempre nos referiremos a la imagen de un carácter mental.
- ✚ La imagen producirá un juicio de valor en quien la concibe, por lo que su opinión se convertirá en su realidad. la dicha realidad no tiene forzosamente que ser verdadera ni corresponder a la realidad de la fuente emisora, por lo que estaríamos frente a una realidad estrictamente individual, es decir, ante una imagen individual; esta situación es la casusa del típico conflicto que todos hemos vivido cuando hemos confrontado lo que somos con lo que los demás creen que somos.
- ✚ 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.
- ✚ Cuando la imagen mental individual es compartida por un se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública.

## Buena imagen

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

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.

Logrando el equilibrio. Pensar en un estilo profesional, basado en una identidad propia, acorde a las competencias que se subrayarán como fortalezas profesionales, además del estilo o look propio, forma parte de una construcción estratégica de aquello que se ha propuesto proyectar.

Las personas de piel blanca con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde. Mientras que las personas que son verano, de color de piel "atigrada" o ceniza, son veranos y deben usar colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta. En caso de las personas que pertenecen a la primavera, morenos, se recomienda el vestir color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos. Mientras que el otoño, de piel bronceada y pelo castaño, usarán colores como el dorado, café y naranja.

## El saludo

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- a) Conservar 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.