



Nombre del alumno:

GUADALUPE HERNANDEZ VILLATORO

Nombre del profesor:

LIC. LAURA JACQUELINE LOPEZ HERNANDEZ

Licenciatura en:

TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA

Materia:

PROYECCIÓN PROFESIONAL

Nombre del trabajo:

ENSAYO SOBRE: BUENA IMAGEN Y AUTOESTIMA

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 30 DE MARZO DE 2022

El siguiente ensayo explica el tema de buena imagen y autoestima, en lo personal estos temas llamaron mi atención debido a que están relacionados uno al otro, si mantenemos una buena imagen entonces tendremos una autoestima estable, hablar de imagen es hablar de un tema que nos compete a todos, dado que siempre vamos a tener una imagen que cuidar: mi imagen personal, profesional o la imagen de la empresa que estemos representando en su momento. Proyectar esa imagen que todos queremos tener no es cosa fácil ya que entran en juego muchos aspectos que deben ser tomados en cuenta para lograr el equilibrio y conseguir nuestro objetivo. Lo interesante de este tema es que la imagen es modificable, la podemos cambiar o transformar y así sacar un mayor provecho de ella.

La imagen profesional se define como la percepción que se tiene de una persona o institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional, y por medio de ello poder cumplir sus objetivos y metas.

En general, al concepto de imagen profesional se le ha relacionado con cuatro aspectos los cuales son la comunicación no verbal, el lenguaje corporal, el discurso y la vestimenta. Muchos empleados o trabajadores a manera general piensan que solamente ir bien vestidos, es decir de etiqueta o de traje ya presentan una buena imagen, pero eso no solo se queda hasta ahí sino que abarca otros aspectos muy importantes para completarlos, también consiste en la actitud que tengamos hacia los otros, podemos portar el mejor de los trajes, pero si nuestra actitud es negativa, el traje no ayudará en mucho, así mismo los conocimientos, la experiencia profesional, las competencias profesionales, aptitudes, habilidades, el liderazgo y una autoestima estable son claves para lograr tener una buena imagen ante los demás.

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.

Es muy importante tener una buena imagen personal ya que es nuestra carta de presentación, esta nos llevará a tener una buena imagen profesional y por lo tanto se lograrán las metas y objetivos establecidos. Hay que tener en cuenta también que, en el ámbito laboral, no solo nos representamos a nosotros como persona. También somos la imagen de la empresa en la que trabajamos, ya sea por cuenta propia o por cuenta ajena.

Sobre la vestimenta, podrán existir diversas interpretaciones e, incluso, descalificaciones acerca de su relevancia. Sin embargo, en el mundo profesional, de negocios o académico, este factor tiene un impacto importante, en ocasiones,

este factor puede ser el determinante para establecer, dañar o reforzar una efectiva imagen profesional.

Como bien se dice imagen no solo es un rostro bonito, un cuerpo espectacular, estar bien vestido, estar vestido siempre a la moda, consumir todo lo que el mercado ofrece, relacionarme con gente de cierta posición social, o estar 90-60-90 Las personas somos más que un aspecto físico. La imagen no solo se relaciona con nuestro atuendo. La imagen incluye: los rasgos físicos, la mirada, la sonrisa, la postura, la forma de caminar, los modales, los hábitos. Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve, Una mente prodigiosa con una apariencia descuidada o sucia, tampoco, nuestra imagen está íntimamente relacionada con nuestra autoestima.

Nuestra imagen debe ser cuidada pues habla de nosotros mismos. Para proyectar una buena imagen, primero debemos tener una buena imagen de nosotros mismos. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual nos consideramos unos para los otros. Evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

Entender como proyectar una buena imagen, nos proporciona sin duda, herramientas que nos ayudarán a progresar y realizarnos como personas. La regla de oro para transmitir una buena imagen es estar a gusto y seguro con uno mismo.

La autoestima es la evaluación que se efectúa y generalmente mantiene al individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación, indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. La autoestima es un juicio personal de dignidad, que expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Es también como se menciona en la antología proporcionada que es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma, así

con nuestros errores, con nuestras debilidades y fortalezas, considero que todos cometemos errores, pero lo importante es reconocerlos.

Para que presentemos una buena imagen profesional ante los demás debemos de tener una autoestima alta y estable ya que una persona con baja autoestima suele ser insegura, alguien que desconfía de sus propias facultades, y a la cual se le dificulta tomar decisiones por miedo a equivocarse. Este prototipo de persona necesita del reconocimiento y validación de los demás pues tiene muchos complejos, y suele tener una imagen distorsionada de sí misma (tanto de sus rasgos físicos, como también de su valía personal, carácter y personalidad).

Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas, y es por esto que le cuesta mucho trabajo hacer amigos nuevos. A su vez está pendiente del qué dirán o pensarán de ella, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgada mal y a ser abandonada. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Para concluir es importante que en el ámbito profesional proyectemos una buena imagen ligada a una autoestima alta y estable para poder cumplir con nuestras metas y objetivos planteados, esto es relevante ya que las personas con niveles más altos de autoestima resultan más confiables al momento de encarar procesos de toma de decisiones, puesto que tienen menos miedo al fracaso, se enfrentan de manera más sana a los retos y nuevas exigencias, y no tienen miedo a crecer. Son personas perseverantes y con niveles más altos de tolerancia a la frustración, por lo que resultan especialmente atractivas y productivas en las empresas, que promuevan la autoexigencia; son personas con mayores capacidades para trabajo en equipo, por lo que tienden a formar grupos de alto desempeño, lo que favorece a las organizaciones al llevarlas a niveles más altos de rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. AntologíaUDS,2022,Proyección profesional:
<file:///C:/Users/lupi2/Downloads/d7a2e6893deedf9662969847c665fe07.%20PROYECCION%20T.pdf>
2. Campos. & Muñoz. (1992). Características de las personas con Baja autoestima. Recuperado de:
<http://gitec3000.com/periodiquito/iute/UPTM/Autoestima.pdf>
3. Gómez Villavicencio Tamara (2003) “Imagen profesional” PRIMER INSTITUTO PARAGUAYO DE ESTUDIOS DE PROTOCOLO Y CEREMONIAL. Disponible en: file:///C:/Users/DELL/Downloads/IMAGEN-PROFESIONAL_Online.pdf
4. Pérez Villalobos Hilary, (2019) “Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal”, Universidad ALVART, Puebla. Recuperado de:
https://www.pipepc.com/blog/wp-content/uploads/2020/12/IMAGEN-PROFESIONAL_Online.pdf