



# Ensayo

**Nombre de alumnos:**

**Jaime Enrique Prats Gómez**

**Email: jimmyprats25@gmail.com**

**Nombre del Tema:**

- Acciones estratégicas para establecer la imagen personal,
- Asertividad, concisión y Coherencia entre imagen personal y profesional.

**Parcial:**

Segundo 2°

**Nombre de la materia:**

**LEN805-9- Proyección Profesional**

**Nombre del Profesor:**

LAEA. Licenciada en Administración de Empresas Agropecuaria

**Beatriz Adriana Méndez González**

**Email: bmendez76@hotmail.com**

**Licenciatura:**

**Licenciado en Enfermería**

**Cuatrimestre:**

**8° Cuatrimestre**

“U”

LEN10SSC0919-I

## Introducción

Transmitir una buena presencia nos hace hoy en día proyectar una Imagen personal , destacando información de autenticidad en cualquier actividad y entorno, básico, nuestra imagen personal comunica cualidades de seguridad, credibilidad, fragilidad y creatividad, no pasa más de 25 a 30 segundos y podemos identificar quien tiene o porta una buena imagen, dentro de ella pueden destacar, indumentaria, estilo, voz, mirada, postura corporal, trato, saludo, pero sobre todo saber tratar y gestionar de forma integral.

La vida está llena de oportunidades que esperan ser aprovechadas; una imagen adecuada y acertada, hace que podamos acceder a ellas, no se consigue tan fácilmente, como la mayoría cree, pero con una capacitación oportuna y apropiada, disciplina, cambios en actitud y comportamiento, perseverancia, orden, limpieza y un compromiso decisivo por lograrlo se llega a obtener esa imagen impactante que deseamos tener, nuestra imagen y estilo es el “sello personal” que nos caracteriza, es una herramienta importante que maximiza la proyección de nuestra personalidad y crea un impacto positivo a nuestro alrededor, uno de los beneficios más importantes cuando empezamos a estudiar y concientizar nuestra propia imagen, es la seguridad y el empoderamiento que surge al saber que somos únicos y que podemos maximizar no solo nuestra apariencia externa, si no, toda la esencia de la que estamos hechos y así poder proyectar eso que realmente somos y que nos lleva a cumplir los objetivos que nos proponemos, tanto en el ámbito personal, como en el profesional, la integralidad del ser humano y en particular del profesional, abarca incluso el tema de la imagen, lo que, entre tantas cosas, se relaciona con la forma de vestir, es importante reconocer los aspectos que definen la imagen para que, junto a la actitud, proyecten al profesional hacia un mundo lleno de posibilidades, la imagen profesional, se puede definir “como la percepción que se tiene de una persona por parte del entorno en el que se desempeña, a partir de los estímulos que emana durante su actividad laboral”, en otras palabras, es parecer lo que se es, como medio de comunicación, la imagen deberá transmitir coherencias entre el pensar, hablar y actuar, convirtiéndose entonces en una herramienta positiva para influir en el entorno de toda nuestra vida cotidiana, que a su vez nos muestra una comunicación no verbal y dando énfasis a tener una competencia con otros profesionales pero tomando en cuenta que no solo el vestir bien nos llevara hacia el éxito que nosotros queremos obtener.

## Desarrollo

El éxito en la comunicación depende del funcionamiento correcto y adecuado de todos los componentes del sistema de comunicación, partimos de la convicción de que hacerse entender por un número pequeño o elevado de personas, es un arte que puede aprenderse, a medida en que se conocen y se ponen en práctica una serie de recursos por parte del emisor, en este caso el monitor, se favorecerá la transmisión del mensaje y su correcta asimilación por parte de los receptores, **la comunicación no verbal** ha recibido menor atención y estudio científico que la verbal, ya que consiste en un modo de transmisión de información menos estructurado y de más difícil interpretación, como lenguaje de la ropa y el lenguaje visual, la diferencia entre comunicación verbal y no verbal no se reduce únicamente a la diferencia entre acciones y discurso, las características más generales de la comunicación no verbal son su no discrecionalidad y que además no tiene un orden secuencial o lineal, en una forma discrecional de comunicación, no existe semejanza entre los elementos del código y los significados subyacentes, la forma analógica conserva dos significados: el del emisor y el de receptor; y la comunicación es posible en la medida en que ambos coincidan, la comunicación no verbal puede estudiarse subdividiéndola: Para el emisor, es decir, la persona que envía el mensaje: Cara: ceño, sonrisa, mueca, Ojos: dirección mirada, alteraciones en la pupila, Cuerpo: postura, posición brazos y piernas, distanciamiento. Voz: tono, ritmo. Para el receptor, es decir, la persona que recibe el mensaje: Vista: Percibe la forma, color, tamaño de las cosas. Oído: Capta los sonidos y distingue si son fuertes, débiles, agudos o graves. Olor: Aprecia los aromas y los distingue unos de otros. Tacto: Nota el frío, calor, suavidad o aspereza de las cosas, **(Cestero Mancera Ana María / Repertorio básico de signos y comunicación no verbales del español /Editorial Iberia 1995, pag. 34).**

Nuestra **imagen corporal** es lo que pensamos y sentimos acerca de nuestro cuerpo, y cómo nos lo imaginamos es a como nos vemos, es posible que esto no tenga nada que ver con nuestra apariencia real, incluyendo tamaño, forma y peso, tener una imagen corporal positiva significa que podemos aceptar, apreciar y respetar nuestro cuerpo, una imagen corporal positiva se asocia con una mejor autoestima, auto aceptación y comportamientos de estilo de vida saludables, lo que abarca un enfoque equilibrado de la alimentación y la actividad física, una imagen corporal deficiente o negativa puede tener efectos negativos en la salud física, psicológica y social de una persona, **esto** suele incluir trastornos alimentarios, ejercicio compulsivo o ejercicio excesivo, depresión, ansiedad y baja autoestima, las relaciones, el

funcionamiento social, el estado de ánimo y las elecciones de actividades pueden verse seriamente afectadas por la imagen corporal y la baja autoestima, sentirse cohibido(a) o angustiado(a) por la apariencia física puede hacer que algunas personas disminuyan las interacciones sociales y se desvíen de las actividades diarias, esto puede crear sentimientos de soledad y aislamiento, y aumentar la preocupación por ser aceptado por los demás, lo que puede afectar todavía más la autoestima, **(Dr. En Psicología Clínica Calva León Jehovanni / 2022 / Universidad Valle del Grijalva, Pichucalco Chiapas).**

Cuando realizamos o nos realizan una entrevista, estamos hablando de un **discurso** el cuál es el género más literario y más completo de la comunicación oral, su finalidad es convencer de unas ideas y unas actitudes para forzar su voluntad e influir en sus actitudes, el discurso permite comunicar conocimientos, opiniones y sentimientos del orador, dentro del discurso la intención es presentar los resultados de una narración con la cual son redactados de forma ordenada, de acuerdo a un método, que nos permite que haya espacio para las interpretaciones, con la finalidad de proporcionar conocimiento a un público específico o general, **(Montejo Robledo Bonifacio / “Importancia del Discurso” / Madrid España 182 / Editorial Robledo / Pag 14).**

**La competencia personal** está constituida por un conjunto de conductas, capacidades y estrategias, que permiten a la persona construir su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas, afrontar los retos y las dificultades de la vida y valorarse a sí mismo, pudiendo de este modo adaptarse a su medio, obtener un bienestar personal y vivir una vida más plena y satisfactoria, el desarrollo de una adecuada competencia es necesario para adaptarse en lo personal y social de la vida adulta; de lo contrario se produce una inhabilidad interpersonal, lo contrario cuando nos referimos a una **competencia profesional** entendida como la aptitud de una persona para desempeñar una misma función productiva en diferentes contextos y con base en los requerimientos de calidad esperados por un sector productivo (industrial, de servicios, etc), esta aptitud se logra con la adquisición y desarrollo de conocimientos, habilidades y capacidades que son expresados en el saber, el hacer y el saber hacer, **(Megías Lizancos F, Castro Molina FJ. /Competencia personal y profesional /Las habilidades sociales y Metas de Enfermería / Ed. Especial 2018 / Pag 68-71).**

**La oralidad** se caracteriza por rasgos peculiares, se distingue de otros modos de expresión, el ser humano se expresa con todos sus sentidos, tacto, olfato, gusto, y sobre todo auditivo y visual, hay expresiones no verbales extremadamente ricas, como la gesticulación, sin

embargo el lenguaje accede a un nivel más complejo con la enunciación verbal, es decir, con palabras, códigos convencionales combinados con otros, la categoría “técnica de la oralidad es la que le da sentido al discurso denotando la intención y la extensión del razonamiento discursivo”, (**Pérez Giándara Raymundo / La Técnica del discurso de la Oralidad /Abril 2018/ Revista UNAM/ pag. 4).**

La expresión escrita es de cierto modo la exteriorización de ideas, información, sentimientos, reclamos, peticiones, que utiliza el ser humano, plasmando sobre un soporte material o virtual que varían de acuerdo a cada cultura, y si contienen firma, o pueden de algún modo certificarse como auténticos valen como documentos probatorios, como son; títulos de crédito, actas de asamblea, y otros, **la** expresión escrita permite intuir la intención que está detrás del uso de cada frase y de cada signo de puntuación, ese es el valor de estos dominios considerados como la base para el desarrollo de las competencias lingüísticas vinculadas con el dominio del lenguaje, (**Martínez Farías Esperanza/ Taller de Expresión Oral y Escrita II/ Editorial Trillas /2011/ pag. 76).**

**Ser asertivos** es expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se defienden los propios, expresar adecuadamente los sentimientos y deseos requiere de una importante habilidad personal e interpersonal, un asertivo no tiene miedo a la hora de expresar su opinión, saben dialogar y llegar a acuerdos, respetan los derechos de los demás y piden que respeten los suyos, su habla es fluida, y el tono de voz es adecuado, (**Nava Larraguivel Carlos / “El Mundo de la Asertividad” /Editorial Panamericana/ Pag. 34).**

Por su parte la **conciación** está vinculado en los medios para expresar a la brevedad conceptos precisos y exactos, suele asociarse a un lenguaje donde no existe la cantidad de palabras determinadas para pronunciar y hacer referencia según el contexto que se requiera, asociando lo conciso con lo imprescindible para poder generar un sentido, (**Pérez Porto Julián y Gardey Ana / “Definición de Conciso” / publicación 2011 <https://definicion.de/conciso>).**

La coherencia, mantiene una misma línea con una posición previa, se asocia a aquello que resulta entendible a partir de la lógica, en otro plano, más profundo, las sociedades actuales se caracterizan por una falta de coherencia entre las necesidades de los ciudadanos y su accionar, muy comúnmente, los seres humanos nos sentimos perdidos, especialmente al llegar a ciertos puntos clave de nuestra vida, como si no supiéramos quiénes somos, cuáles

son nuestros objetivos, por qué actuamos de una u otra forma, no actuar con coherencia a la hora de tomar tales decisiones puede afectarnos gravemente para el resto de nuestras vidas, así como al resto de las personas involucradas, como ser pareja e hijos, **(Pérez Porto Julián y Gardey Ana / Publicación 2011 / “Definición de coherencia” (<https://definicion.de/coherencia>)).**

**Imagen ideal** es la imagen que a nosotros nos gustaría proyectar, aquellos cambios que nos generan un sueño de lo que muchas veces nos gustaría ser, y no necesariamente es coherente y pertinente con nuestras actividades diarias, personalidad o presupuesto, hemos creado una Imagen Ideal en la que solo se muestran las partes que no nos gustan de nosotros mismos suelen ser las partes que no nos gustan de los demás, hecho que nos quita el poder de ser líderes excepcionales en nuestras vidas y contribuir con lo mejor de nosotros mismos, siendo un buen ejemplo para las personas cuyas vidas tocamos cada día, de esta manera, podemos definir la imagen personal como la identidad que, a través de su indumentaria y cuidado de sus rasgos físicos, la persona construye de sí misma para presentarse en sociedad como prolongación de su papel en la sociedad, de su manera de ser, de comportarse, de vivir y de todos los rasgos de su **proyección personalizada**, **(Martín Orive Raquel / ¿Cómo transmitir una imagen profesional al buscar trabajo? / [www.raquelmartin.com.es](http://www.raquelmartin.com.es) /Asesoría de imagen).**

En el lugar de trabajo pasamos bastantes horas al día, compartiendo el espacio con otros compañeros, si cada uno de nosotros hiciera lo que quisiera, la convivencia sería imposible, por lo que hay que adaptarse y cumplir las normas establecidas,, a fin de que sea un espacio feliz para nosotros mismos y nadie baje su productividad por actitudes poco colaborativas, **ser un profesional en el campo** que hayamos elegido es mucho más que usar un traje y una corbata o la posesión de un título universitario y un notarial, el profesionalismo también tiene que ver en cómo nos conducimos en los negocios, los verdaderos profesionales poseen un número de características importantes que pueden aplicarse a cualquier tipo de negocio; conducta, capacidad, protocolo y sobre todo una ética bien establecida a la que debemos defender con toda nuestras fuerzas, **(Contreras Susana / “La Ética en la Vida Profesional” / Editorial Trillas / Año 2002/ pag. 20-34).**

## **Conclusión**

Como hemos podido estudiar una imagen profesional adecuada es una presentación personal excelente que refleja no sólo en el vestuario, sino también en el estado de salud, en el maquillaje que se utiliza, en los accesorios y en los modales por tanto, debe escogerse la vestimenta adecuada para el ambiente de trabajo, y se debe ser pulcro en el aseo personal, todo oficinista debe proyectar una imagen profesional positiva, y una gran calidad humana, demostrar profesionalismo al realizar las tareas asignadas con calidad, llegar a tiempo al trabajo y hacer buen uso de los materiales y del tiempo, la apariencia física y el comportamiento social correcto contribuyen a crear una imagen profesional positiva, la posición con el público, por tanto, es imprescindible el uso de vocabulario culto, habilidad para conversar sobre temas de actualidad, el ofrecer un trato amable y simpático a la par de la higiene corporal de una vestimenta apropiada, del uso de reglas de etiqueta y de actitudes positivas, nuestra apariencia va más allá de nuestro comportamiento, ser impuntual, dar nuestra palabra y no cumplirla, todo esto nos llevará a realizar una buena caracterización o estrategias de nuestra personalidad reflejándonos como cualquier persona que refleja capacidad a su apariencia e imagen personal ayudándonos a mejorar día a día nuestras relaciones, nadie es perfecto pero si podemos estar muy cerca de serlo.

## Referencias Bibliográficas

- ▣ Cestero Mancera Ana María / Repertorio básico de signos y comunicación no verbales del español /Editorial Iberia 1995, pag. 34.
- ▣ Dr. En Psicología Clínica Calva León Jehovanni / 2022 / Universidad Valle del Grijalva, Pichucalco Chiapas.
- ▣ Montejo Robledo Bonifacio / “Importancia del Discurso” / Madrid España 182 / Editorial Robledo / Pag 14.
- ▣ Megías Lizancos F, Castro Molina FJ. /Competencia personal y profesional /Las habilidades sociales y Metas de Enfermería / Ed. Especial 2018 / Pag 68-71.
- ▣ Pérez Giándara Raymundo / La Técnica del discurso de la Oralidad /Abril 2018/ Revista UNAM/ pag. 4.
- ▣ Martínez Farías Esperanza/ Taller de Expresión Oral y Escrita II/ Editorial Trillas /2011/ pag. 76.
- ▣ Nava Larraguivel Carlos / “El Mundo de la Asertividad” /Editorial Panamericana/ Pag. 34.
- ▣ Pérez Porto Julián y Gardey Ana / ”Definición de Conciso” / publicación 2011 <https://definicion.de/conciso>.
- ▣ Martín Orive Raquel / ¿Cómo transmitir una imagen profesional al buscar trabajo? / [www.raquelmartin.com.es](http://www.raquelmartin.com.es) /Asesoría de imagen.
- ▣ Contreras Susana / “La Ética en la Vida Profesional” / Editorial Trillas / Año 2002/ pag. 20-34.