



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Selvi Joseline López Gómez.*

*Nombre del tema: Temas y Subtemas de la unidad II Y III.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional.*

*Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez González.*

*Nombre de la Licenciatura: LE. Enfermería.*

*Cuatrimestre: 8° Cuatrimestre.*

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal. La frase que lo menciona todo en esta unidad, es imagen personal, pero ¿Qué es la imagen personal? Es la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal. Aunque considero que las personas a lo largo de la historia, han creado algunas frases y puntos de vista que no son del todo correctos, como por ejemplo: A como te ven te tratan, la primera impresión es la que cuenta o la famosísima de; aunque la mona se vista de seda mona se queda, claro que reconozco que existen personas propias que si se merecen la atribución de estas, pero en base a mi experiencia, eh conocido personas a las que tienes que darles la oportunidad de transmitirles cómo es que eres en realidad, pues tal vez los gestos de nuestros rostro no nos hagan ver como la persona más amigable del mundo, y eso está bien. Es parte de la diversidad de los seres humanos.

La imagen física ha sido resistida a todos los embates y manipulaciones que diferentes corrientes han emprendido en contra o a favor de ella. El resultado final es que ha soportado diversas argumentaciones posibles y quedo establecida como uno de los pilares más importantes en los que pueden descansar los códigos de comunicación no verbal de la imagen personal.

Cuando observamos a una persona, si es que somos lo suficientemente analíticos, podríamos contestarnos a nosotros mismos las preguntas. ¿Qué nivel socioeconómico tiene?, ¿Cuál es su grado de cultura?, ¿será eficiente en lo que hace?, ¿te gustaría depender del? Y sorpresa, claro que con solo ver una persona, podemos responder todas estas preguntas, sin embargo, a veces las respuestas que nuestra cabeza tiende a formular, no son del todo correctas, no son acertadas.

Ahora bien que cosas incluye la manera en la cual nos ven los demás, ya sabemos que es un código de educación no verbal, pero no solamente se incluye las prendas de vestir, también dentro de esta esta: el peinado, el maquillaje y los accesorios, todos estos no solo referidos a los accesorios femeninos como aretes, collares, pulseras y bolsas, se incluye también, los zapatos, el reloj, los anteojos y el portafolio masculino. Llevando aún más lejos el concepto de imagen, no es solamente asunto de indumentaria, comprende las medidas y formas de la cara, el cuerpo, los colores, los patrones, y texturas utilizadas en las prendas de vestir. Incluye nuestra postura al pararnos sentarnos, el modo de caminar, la sonrisa y todos nuestros demás gestos.

Eh visto en algunas ocasiones, que la gente tiende a enojarse sin que la otra persona le hable, por esta razón debemos tomar en cuenta que los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no solo sirven para ganar seguridad en nosotros mismos, si no para decodificar los mensajes positivos y negativos.

Tenemos a los ademanes, que son la palabra en movimientos, si en una presentación pública faltara de estos, será el resultado de la falta de ánimo, y si sobran, expresan falta de control. Están nuestros gestos; nuestra cara como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir palabras, y en algunas ocasiones puede contradecir lo que decimos, estos casos pueden darse cuando se presenta algo que altere emocionalmente a la persona. El contacto visual, es importante que lo tengamos, pues esto equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes. La conducta táctil, es la permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propia.

Sería bueno que en algún momento, nosotros identificarnos nuestro tipo de lengua. Si es sumiso; vacilante con tono cantadito o quejadito, agresivo; muy firme, sarcástico y a veces frío, o asertivo; sereno, firme, con un tono de voz, rico y cálido.

Cuando hablamos con las personas realismo algo llamado, discurso, este, es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas.

El discurso en su estructura presenta tres áreas constitutivas que definen su totalidad como mensaje: tenemos la introducción, que representa la ventana del mensaje en la cual se debe establecer una relación. Desarrollo; es el cuerpo del discurso, la parte medular del texto. Aquí desarrollamos las ideas planteadas. El clímax, el cual es la parte más intensa del mensaje. Por último la conclusión; definiendo con este el cierre del discurso, esta fase puede cumplir las funciones de un resumen informativo de los contenidos expuestos en el mensaje.

Dentro de todo esto es importante recalcar, las competencias profesionales, estas que son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa. Como persona es importante que definas cual es la que tienes tú, para que puedas sentirte seguro de ti mismo, y seas muy apto en el ámbito laboral.

Pero claro, hay ocasiones en las cuales podemos llegar a encontrarnos con diversos problemas y caer en la que tanto llama ansiedad. Entonces ¿Qué nos puede ayudar a mejorar?

Primero tenemos a la respiración: esta es la base de un buen funcionamiento orgánico y su práctica correcta mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual.

Segundo, la sonrisa; sabemos que esta produce un efecto en dos direcciones: hacia afuera y hacia adentro. Recordemos que sonreír es el principal código de comunicación no verbal para transmitir confianza, por lo que si abordamos a

nuestra audiencia sonriendo, no podrán percibir nuestra ansiedad e incluso notaran que gozamos del momento.

De la unidad VIII, destaca mucho la siguiente palabra: asertividad, esta se define como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones, y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Podemos darnos cuentas que una persona es asertiva cuando tiene las siguientes características:

Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.

Expresa opiniones libremente.

Sabe manejar situaciones difíciles diciendo la palabra oportuna, de manera oportuna y en el momento oportuno.

No permite que los demás de aprovechen.

Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.

Y como último punto, escribir sobre la coherencia, que es la esencia personal, una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores. Cuando una persona dice una cosa pero hace la contraria, entonces, muestra una contradicción entre hechos y palabras que genera sensación de poca coherencia.

A veces esta actitud no es tan consiente, y por ejemplo, procuramos guardar una imagen “correcta” en el ámbito laboral y un poco más “relajada” en el personal. Incluso he podido observar que algunas personas se toman ciertos permisos o descuidos en principios y valores en el ámbito personal, con el argumento que en su vida laboral son “diferentes” y siempre me he preguntado si es verdad que podemos ser dos personas, con diferentes valores. ¿Realmente podemos separarnos? Yo considero que no es correcto, pues siempre debes ser autentico, sin importar en donde estés. Además eso es parte de la esencia de las personas, ser auténticos mantener nuestro espíritu limpio.

## Bibliografía.

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

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

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México.  
Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena-imagen.html>

Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México.  
Recuperado de:

<https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas-basicas/>

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España.  
Recuperado de: <https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones/>

Posadas, C. (2017). Comunicación escrita para tu vida profesional. 11.  
Recuperado de: <http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicacion-escrita-eficaz>

Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México.  
Recuperado de: <http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen/>