



# Mi Universidad

## ENSAYO

*Nombre del Alumno: Dulce Flor Hernández Díaz*

*Nombre del tema: Unidad II Y III*

*Parcial: Parcial I*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor. Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo*

*Lugar y Fecha de elaboración:*

**Pichucalco, Chiapas a 02 de febrero del 2022**

## **Introducción**

Muchas veces la palabra imagen se asocia solamente a lo visual pero es mucho más que eso. La imagen incluye los rasgos físicos pero también la forma de mirar, la sonrisa que se expresa, la buena postura, la manera de caminar y sobre todo los buenos hábitos y modelos, si se cumplen todos los requisitos con ello se puede decir que se tiene una buena imagen personal y por lo tanto eso va a permitir una buena relación con los demás ya que cuando se dice que la primera impresión es la que cuenta, se habla muy en serio.

En la actualidad los sociólogos nos dicen que la manera de vestirse y de comportarse o tan solo mirar, se ha convertido en una comunicación no verbal esencial al relacionarse con los demás, y esto también influye en la toma de decisiones de personas externas que tienen el interés de formar algún tipo de negocio con un individuo.

En el siguiente ensayo veremos la importancia del manejar una buena imagen personal y profesional y como la comunicación no verbal se ha vuelto muy importante en nuestra actualidad.

## **UNIDAD II**

### **Acciones estratégicas para establecer la imagen personal**

La imagen personal es muy importante ya que de ella dependerá la forma en la que los demás podrán vernos, dentro de ella se incluye la imagen física la cual dependerá del tipo de ropa utilizada al vestir, el peinado y los accesorios adecuados, todo esto podrá definir que tipo de personas somos y en el ámbito de negocio con que tipo de personas se va a tratar. Otros aspectos importantes de la imagen personal son la postura al pararse o permanecer sentado, el modo de andar y los tipos de gestos que hacemos, además de la conducta que se tiene con los demás. Un aspecto muy importante es la comunicación no verbal, nuestra manera de expresarnos dirá mucho de nosotros y de ello dependerá la confianza que los demás nos van a tener. Los ademanes son la palabra en movimiento, claro está que no se puede realizar cualquier tipo de ademán, dependerá y deberá tener congruencia con lo que se dice, incluso pueden llegar a ser contraproducentes cuando se cae en la exageración ya que puede provocar desconfianza en los oyentes. Los gestos pueden controlar y sustituir palabras muy fácilmente, pero el más favorecedor de ellos es la sonrisa, esta logra ganar a cualquier persona cuando se hace de una forma sincera y limpia y logra ser el principal código de comunicación.

Establecer un buen contacto visual también produce confianza “significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan”.

El lenguaje corporal se inicia desde que el ser humano se está formando, con el paso de los años se adopta la forma de expresarnos por medio del habla, las expresiones faciales, los movimientos corporales, el contacto visual, entre otros aspectos. Se toman en cuenta aspectos importantes que son capaces de definir el lenguaje corporal. El primer aspecto es la cabeza y el cuello, de ellos dependerá muchas veces lo que se trata de decir. El contacto visual es muy importante ya que a través del se demuestra el temperamento y las emociones. Otro aspecto es la postura ya antes mencionado al igual que los ademanes o movimientos que se realizan con los brazos y las manos. La posición de las piernas también logra enviar señales La boca también se torna importante ya que sus movimientos pueden decir muchas cosas y la voz al hablar también influye, dependerá del timbre y la rapidez al hablar, debe de ser equilibrada. El cabello, la ropa y los adornos también son importantes y sobre todo calcular la distancia exacta entre una persona y otra, se debe de dar el espacio adecuado para no incomodar. Otro aspecto importante es el aroma que tendremos, todo con la finalidad de pasar un momento agradable.

A continuación se hablará sobre el discurso “es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo”. Para escribir un discurso se necesitan conocer sus componentes, la introducción que es el planteamiento de lo que se trata de decir y logrará captar la atención de los oyentes, el desarrollo que es el cuerpo del discurso y de contener toda la información necesaria, el clímax es la parte más intensa de todo el discurso, y la conclusión que debe de ser contundente y estimular a la reflexión. La dimensión táctica del discurso permite administrar los estímulos verbales y o verbales, estos son los siguientes; saludo, registro temático, registro circunstancial, registro de audiencia, registro comparativo, registro de caso, registro audaz, semántico, registro humorístico, registro interrogativo, registro histórico.

Las competencias personales forman parte del sector laboral, y van de la mano de algunos aspectos importantes. La adaptabilidad, el aprendizaje que es muy valorado en las organizaciones, la colaboración que se basa en el trabajo en equipo, la comunicación y creatividad, gestión de la información ya que en la empresas es muy importante el poder administrar y clasificar cualquier tipo de información, la lealtad y la responsabilidad también son características importante que ayudarán a mantener una actitud positiva en el trabajo. Por otro lado están las competencias profesionales las cuales son valoradas por los empleados y existen distintos tipos de ellas:

- Competencias de base: Permiten acceso a una información o trabajo y son los conocimientos básicos.
- Competencias técnicas: Son las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica.
- Competencias transversales: “Habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajos”.

Todo mensaje debe de cumplir ciertos requisitos que son importantes como lo son la sencillez en el mensaje, el conocimiento suficiente de lo que se está diciendo, un tiempo concreto y adecuado de acuerdo al mensaje deseado, debe conllevar un orden par que exista una secuencia de las ideas y sobre todo lograr convencer a los demás que lo que se está diciendo es realidad.

Una cosa muy diferente de la expresión verbal es la expresión escrita, pro para lograr escribir algo cuerdo se necesita seguir un orden y cumplir diferentes especificaciones sobre

todo porque lo que queda escrito queda guardado con evidencias, al redactar es necesario utilizar las frases correctamente escribir con adecuada ortografía y puntuación.

### **UNIDAD III**

#### **Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional**

“Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno”. La persona que es asertiva en sus opiniones suele recibir cumplidos y estar atento a cualquier crítica, es una gran habilidad y cualidad que no todos tienen.

Ser conciso es decir las palabras adecuadas sin extenderse, pero que tengan lógica y suele asociarse al lenguaje y la expresión.

La coherencia también es importante en el ámbito profesional, una persona logra ser coherente cuando logra actuar de acuerdo a sus principios y valores, en cambio la persona que dice una cosa pero actúa de otra forma no cumple con esta característica. Lo contrario a la coherencia sería la mentira, la cual muchos utilizan con la finalidad de convencer a alguien de algo. De eso se trata también la imagen corporal, de actuar de acuerdo a lo que se dice.

Otro aspecto importante a conocer es la imagen ideal y la imagen proyectada. Un cambio de imagen tiene que iniciar primero internamente, esta se divide en imagen espiritual que va de la mano con las creencias y valores y la imagen intelectual. Que son los conocimientos académicos, políticos, sociales y culturales, estos dos tipos de imagen deben de ir siempre constantes.

Se dice que la imagen personal es el reflejo de la personalidad del individuo, una persona que cuida su imagen siempre se logra sentir más segura y confiada desde el momento de hablar y relacionarse con los demás.

Por otro lado también existe la imagen ideal que es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado”, es decir una meta de algo que se desea ser en un futuro. Una de las imágenes que se relacionan con la imagen pública es la imagen profesional, la cual va a permitir lograr acuerdos con otras personas o públicos externos y se logra definir como la percepción que una persona tiene.

## **Conclusión**

Como conclusión debemos de preguntarnos como queremos que los demás nos perciban y como nos perciben en la actualidad, es decir valorar si realmente damos una buena impresión tanto en la manera de vestirnos como en la manera de comportarnos antes los demás. También necesitamos valorar que acciones debemos realizar para lograr nuestros objetivos y si es necesario recibir gustosamente consejos u opiniones que nos ayuden a mejorar la imagen pública.

## Fuentes bibliográficas

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-buenaimagen.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-reglasbasicas/>

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:  
<https://corporateyatching.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/>

Matesanz, V. (2014). Forbes: Los 6 errores más comunes de un currículum. España.  
Recuperado de: <http://forbes.es/business/5762/los-6-errores-mas-comunes-de-uncurriculum/>