

UDS

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

MATERIA:

PROYECCION PROFESIONAL

DOCENTE:

LIC. RUPERTO TRUJILLO PONCE

ALUMNO:

J. CALOR DE LOS SANTOS DE LA CRUZ

Unidad 1. Imagen y desarrollo de sus componentes.

La imagen va mucho más allá; representa todo un conjunto de eventos, sucesos, circunstancias y herramientas que le permitan a la persona dentro de un ámbito social, profesional y empresarial, dar lo mejor de sí, no solo como elemento integrador de su desarrollo propio, sino como articulador de un mejor ser dentro de los demás ámbitos de su vida.

1.1. Conceptos básicos e importancia de la imagen.

¿Cómo se forma la imagen? He aquí una explicación muy sencilla: Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones. va a generar una reacción positiva o negativa: que en palabras coloquiales serán las siguientes: No me lo paso, No se lo quiero comprar, me gusta, no me gusta. Y el individuo no ha pronunciado una sola palabra. Lo que hace el cerebro es armar un juicio de valor: Acepto o No acepto.

El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá. La imagen significa entonces: → Percepción → Proyección → Elemento Diferenciador → Comunicación → Apariencia → Juicio De Valor → Herramienta → Un Plus → Identidad → Marca (Personal Branding)

Percepción: Como ya se mencionó, se recibe un estímulo visual que es procesado por el cerebro e interpretado como agradable o desagradable. La imagen que usted represente, debe ser percibida en lo posible, como positiva asertiva, eficaz y coherente.

Proyección: Es la consecuencia de una percepción de algo que decimos, hacemos o traemos puesto. Permanentemente se está proyectando algo con la imagen: ejemplo confianza, credibilidad, profesionalismo, por el contrario, descuido, desorden, abandono.

Elemento Diferenciador. Frente a varias personas, quizá con la misma profesión u oficio, se debe procurar una imagen diferente, porque se presenta una actitud, un comportamiento, unas cualidades que lo hacen diferente de los demás.

1.2.

Imagen Personal

Cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un tema muy amplio que abarca desde los rasgos físicos y forma de vestir hasta la postura y movimientos al sentarse, caminar, saludar, tono de voz, mirada, risa, sonrisa, higiene, cortesía, educación, entre otros. La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. La primera impresión es la que cuenta por lo que pasar la crisis de los primeros cinco minutos en un primer encuentro con otra persona es quizás la prueba más difícil, dado que posterior a este tiempo las impresiones que se forman persistirán y se reforzarán, en función del comportamiento posterior que tenga el individuo.

1.2.1 Tipos de imagen

La imagen debe convertirse en una ventaja competitiva en el mundo empresarial. Hay dos tipos de imagen: → La imagen privada → La imagen pública

La imagen privada es aquella que se tiene en la intimidad de la casa. Allí cada cual decide comportarse según su criterio; allí, cada cual decide vestirse como quiere, relajado o despreocupado, si así lo desea, pero afuera, las cosas cambian.

La imagen pública o social es la opinión que tiene un grupo de personas acerca del comportamiento o la conducta de alguien, enmarcado dentro del contexto de comunicación verbal y no verbal

1.2.2. Elementos que componen la imagen

La imagen la componen varios elementos, entre ellos: → Imagen física o corporal (apariencia) → Imagen interna → Imagen verbal → Imagen no verbal

imagen Física o Corporal: Corresponde a todo lo relacionado con la apariencia, la presentación personal, con lo externo. La ropa habla de cada persona; esta puede proyectar descuido, sencillez, modestia

Imagen interna: Es todo lo relacionado con el ser interior. Es un viaje a lo interno de sí mismo, tener claro sus objetivos, saber cómo se ve, cómo cree que lo ven los demás. Cómo le gustaría ser percibido.

Imagen verbal: Cada detalle es importante a la hora de proyectar una buena imagen. Saber enviar correctamente un mensaje sin errores de ortografía, tener una buena redacción, contestar adecuadamente el teléfono, hacer uso correcto de la etiqueta en internet, todo lo anterior hace de la imagen la más impecable.

Imagen no verbal. Como ya se mencionó, el 93% del lenguaje, es no verbal, por tal razón, es conveniente preocuparse por la postura corporal que se está adoptando. El cuerpo constantemente está hablando.

1.2.3 Aspectos a tomar en cuenta para mejorar la imagen personal.

Mantener coherencia entre los cuatro canales de información que a continuación se mencionan:

- Condiciones físicas: apariencia exterior.
- La voz, el tono y su modulación.
- Gestos.
- Indumentaria.

Estos elementos deben estar armonizados entre sí para lograr con éxito nuestro propósito. Por lo que, si se dice algo, el mensaje debe ser coherente con el contenido del mismo.

1.3. Imagen Profesional

El estudio de la imagen profesional está relacionado directamente con la disciplina de la imagen pública (que abarca la identidad /imagen/ reputación corporativa/ organizacional etc.)

en el ámbito profesional, sea éste de cualquier sector: político, artístico, empresarial o, incluso, deportivo. Esta aplicación es la imagen profesional, la cual se refiere al manejo de la proyección de la identidad personal en un ámbito laboral

Podemos definir la imagen profesional 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 El estudio de la imagen profesional tiene, inevitablemente, un antecedente en las investigaciones realizadas acerca de la imagen (creada a través de la percepción) que ciertos públicos tienen sobre una organización. La literatura académica sobre la identidad corporativa examina los procesos por lo cual una organización crea, cambia, y maneja su identidad corporativa, para tener un impacto en su imagen pública

1.3.1 Concepto de imagen profesional.

Se considera imagen profesional a la consciente construcción, estimulación y manejo de una determinada percepción que ciertas personas, públicos o audiencias tendrán sobre una identidad personal específica, en un contexto y tiempo determinados, logrando una relación de beneficio mutuo. Al analizar estos cinco factores de la definición, vemos que tres son visuales (actitud, comportamiento y vestimenta), uno es oral (discurso, el cual también puede ser visual, a través de la escritura) y el último (la identidad-profesional) es dependiente de cualquiera de los otros cuatro (los cuales, a su vez, son elementos de la propia identidad personal, lo que será analizado en su momento). Cada uno de estos cinco factores podrá tener un peso distinto en la percepción estimulada, no siguiendo ninguna jerarquía y variando en su importancia, dependiendo de la persona, la situación y el tiempo.

1.3.2 El valor de tu imagen personal en el ámbito profesional

La imagen personal habla por nosotros y en el ámbito profesional representa una herramienta que puede actuar a tu favor o en tu contra. Cuidar tu branding personal puede ser un valor agregado que contribuirá al logro de tus objetivos

la gente inconscientemente asume algunos de los atributos y características asociadas con su ropa, es decir que, cuando tu atuendo luce profesional, te muestras más seguro y responsable, en cambio, cuando tu apariencia es descuidada proyectas poca importancia a tu trabajo.

1.3.3 Factores de Proyección de la Identidad Profesional

En la definición de lo que es la imagen profesional (y que se ofreció desde un inicio), comprende, igualmente, a los cinco factores de proyección de la identidad personal. Ahora los analizaremos de manera breve. Identidad-Profesional. El factor identidad profesional abarca no sólo el aprendizaje (serie de conocimientos) adquirido en el área específica laboral de una persona en particular, sino también las habilidades y competencias profesionales que posea. La diferencia entre la actitud y el comportamiento radica en que el primer factor está más relacionado con la postura corporal y la proyección de la energía (a lo que algunos podrían llamar vibra). En el discurso, existen dos niveles de análisis, importantes por igual: el hablado y el escrito. En el hablado, no sólo se refiere a las cuestiones del mensaje y el manejo

de la lengua en sí, sino también a las características paralingüísticas (pronunciación, dicción, modulación, tono, acento, volumen y timbre).

el código del ámbito de negocios -en cuestión de vestimenta- será mucho más tradicional y rígido que el código de vestimenta del ámbito artístico. A continuación, te comparto algunas recomendaciones que ayudarán a que tu imagen sea favorable: Vístete con un objetivo en mente: cada mañana antes de ir a trabajar piensa en cuál es el mensaje que quieres mandar para los demás, ¿quieres verte más formal y maduro o más juvenil y accesible? Evita las prendas arrugadas o sucias: inspecciona tu ropa con regularidad para que evites sorpresas desagradables a la hora de vestirte. Aprende el lenguaje de los colores: los colores oscuros proyectan mayor poder y liderazgo, los claros denotan accesibilidad y cercanía. Cuida tu higiene personal: cada aspecto de ti es importante, desde tu cabello hasta las uñas. Por esta razón, el cuidado personal juega un papel fundamental. Pon atención a los detalles: ya sea el largo de tu corbata o falda, prendas bien planchadas, accesorios adecuados, zapatos boleados, etc.

1.3.4 Una imagen profesional en tiempos de home office

A pesar de que adaptarnos a cambios exige de un proceso natural que conlleva tiempo y esfuerzo, el optimismo resulta clave para superar los retos. Cuando las contingencias se presentan nos obligan a cambiar muchos de nuestros hábitos y rutinas, de manera imprevista, volviendo necesaria una adaptación rápida a las nuevas circunstancias. decenas de miles de profesionistas se han visto forzados a abandonar sus oficinas y edificios de trabajo, para trasladar sus actividades laborales diarias a su propio domicilio particular, ante la urgencia de quedarnos en casa con el propósito de reducir significativamente el riesgo de contagio masivo. En primer lugar, debemos recordar permanentemente que, aun cuando nos encontramos en la comodidad de nuestro hogar y no en la oficina, ello no implica que debemos asumir una conducta de descanso o relajación similar a la que adoptamos en períodos vacacionales.

1.4. Buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud. ¿Qué es la postura? La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud? Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema musculoesquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- Hacer más difícil digerir la comida.
- Dificultar la respiración.

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.
- Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar tu postura.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura.
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

1.5. La imagen corporal.

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas. El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos

institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas. Por medio de este cuadro sinóptico diseñado por Moller y Hegedahl podemos observar la relación entre el lenguaje corporal y la interpretación que de él se hace.

1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización. Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual. El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc. La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación, puesto que en muchas de las ocasiones no logramos alcanzar las metas personales que tenemos planeadas desde hace mucho tiempo, todo por caer en el pecado de no ponernos a desarrollar en nosotros las habilidades de comunicación que todo individuo debe poseer.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

- Gordoá, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.
- Gordoá, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex
- Denis L. Wilcox, Phillip H. Warren K. Agee, Glen T. Cameron (2001) Relaciones Públicas -Estrategias y Tácticas. Madrid: Pearson Educación, S.A.
- Paul Capriotti Peri. (1999) Planificación estratégica de la imagen corporativa. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Alles, M. (2004 - 2005). Dirección Estratégica de Recursos Humanos, Gestión por competencias: el diccionario. . Ed. Granica, 2002. Buenos Aires.
- Covey, S. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós, 2010