



Ensayo

Nombre del Alumno: *Pamela Guadalupe Rueda Ramirez*

Nombre del tema: *Unidad I “Imagen y desarrollo de sus componentes”*

Parcial: *Iero*

Nombre de la Materia: *Proyección Profesional*

Nombre del profesor: *Ana Silvia Lázaro Valencia*

Nombre de la Licenciatura: *Enfermería*

Cuatrimestre: *8vo*

INTRODUCCIÓN

En este presente ensayo se abordara el tema de la imagen y sus componentes, con el fin que el lector logre interpretar la información y aplicarlos a si mismo.

Cabe señalar que, la imagen personal es nuestra carta de presentación, misma que refleja la manera en la que queremos relacionarnos con el mundo y los demás; ésta imagen no solo es tener un rostro bonito, puesto que las personas somos más que un aspecto físico, sino más bien, el poder transmitir seguridad por medio de la postura, la mirada, la sonrisa e incluso nuestra forma de caminar.

Desarrollo

Nuestra imagen esta intimamente ligada a nuestra identidad, por ejemplo: ¿Quiénes somos?, ¿Dónde nacimos?, ¿Qué gustos tenemos? Y ¿Cómo nos sentimos?, estas preguntas son muy importantes que las analisemos y reflexionemos ya que, para poder proyectar una buena imagen, primero debemos tener un buen autocontrol de nosotros mismos y encontrar esa esencia que nos hace únicos e irrepetibles.

Es importante cuidar tanto de nuestra imagen debido que, nos hará sentir más seguros, lo cual mejorará en gran medida nuestro desarrollo personal, social y laboral, pero ¿Cómo debemos cuidar o mejorar nuestra imagen? Para poder tener un buen aspecto debemos mantener condiciones fisicas, tener buena modulación y tono de voz al momento de conversar con las personas, y tener buenos gestos faciales mismos que deben ser coherentes con lo que estamos hablando, porque el 93% del mensaje, lo transmitimos por medio del tono de voz y nuestro lenguaje corporal.

Para Maria Natividad De Andrés Rubio (1993, 11), la expresión corporal “no es más que la capacidad del cuerpo para manifestarse, ante el mundo exterior con un lenguaje propio (el lenguaje del cuerpo) que viene configurado por gestos, expresiones faciales, movimientos, posturas y cambios posturales, proximidad en la comunicación con los otros, contacto corporal, la orientación en el espacio durante el proceso comunicativo, la mirada, etc.” Es decir, que para esta autora, la expresión corporal no sería más que la manifestación de la propia realidad de la persona a través de las posibilidades motrices del organismo.

Ahora bien, nuestra imagen en ámbito profesional es mucho más importante ya que es una herramienta que actua a favor o en contra de nosotros en nuestro trabajo y aun más cuando

somos profesionales de la salud, para mantener una buena imagen profesional es sumamente relevante nuestra vestimenta misma que debe ir acorde al código de vestimenta de la institución, tener buen comportamiento y sobre todo buena actitud.

También, tener un buen cuidado en nuestra higiene personal habla mucho de nosotros, por el ejemplo: lavarse los dientes, bañarse, utilizar ropa limpia, peinarse, cortarse las uñas, limpiar nuestros zapatos, hidratar nuestra piel y en caso de los hombres cortarse la barba y el cabello, son acciones que pueden parecer insignificativas para nosotros, pero para el mundo que nos rodea no.

Por último, cabe señalar que todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a nuestra cultura, religión, estilo de vida etc... misma nos esforzamos por presentar una imagen que es la imagen ideal, formada por recursos y habilidades que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida y que de igual forma puede estar en constantes cambios, dependiendo en la situación en la que estemos, es importante recordar que el cambio lo hacemos nosotros, por nosotros y para nosotros y esto nos puede ayudar abrir muchas puertas laborales así como sociales.

Conclusión

En conclusión nuestra imagen personal y profesional refleja la calidad y seriedad de como somos, hará que nos proyectemos como personas seguras, confiables, con mucha autoestima y sobre todo con valor de si mismo.

Entender como proyectar una buena imagen, nos proporciona sin duda, herramientas que nos ayudarán a progresar y realizarnos como personas.

Y recuerda: Un aspecto físico impecable, con una mente vacía, sin personalidad, no sirve.

Bibliografía:

Libro de antología LEN-805 Proyección profesional Enero-Abril.

Beht Bores, 3 marzo, 2016