



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del alumno: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.

Nombre del tema: Imagen y desarrollo de sus componentes.

Parcial: 1°.

Nombre de materia: Proyección profesional.

Nombre de la profesora: Dra. Ana Silvia Lázaro Valencia.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8°.



IMAGEN Y DESARROLLO DE SUS COMPONENTES.

La imagen 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. En este trabajo se podrá conocer más allá lo que es la imagen y sus componentes, así como también que es una imagen personal, como podemos mejorar nuestra imagen, la imagen profesional, el valor de la imagen en el ámbito profesional, los factores de proyección de la identidad, la imagen profesional en tiempos de home office, la buena postura, la imagen corporal y la diferencia entre imagen ideal e imagen proyectada. “La marca personal es el conjunto de valores y características que te definen como persona y profesional” Dan Schawbel.

De acuerdo con lo que leí nuestra imagen se forma a partir de los ojos ya que estos reciben un estímulo el cual entra a través de nuestra retina para que sea procesada por nuestro cerebro, por ende serán decodificados como sensaciones, es decir, percibidas a través de nuestros 5 sentidos, y finalmente nuestro cerebro emite un juicio de valor según su realidad. Por otro lado tenemos a nuestros elementos en los cuales se encuentran la percepción, la proyección, un elemento diferenciador que nos hace únicos e irrepetibles, la comunicación, nuestra apariencia, el juicio de valor, una herramienta, un plus, nuestra identidad y nuestra marca personal la cual nos define ante la sociedad y por supuesto ante nosotros mismos.

No obstante, cuando hablamos de imagen personal nos referimos a un estilo de vida ya que cada persona tiene la suya, es por ello que abarca nuestros rasgos físicos, nuestra forma de vestir, la postura, nuestros movimientos, la higiene, nuestra forma de ser y actuar, ya que se dice es como una foto, es lo primero que las personas ven, de ahí viene la frase “la primera impresión es la que cuenta”, no podemos mentir que si tenemos una buena presencia y nos sentimos agradables ante la vista de los demás eso nos hace sentir seguros de nosotros mismo, lo cual va a repercutir de manera positiva en nuestro desarrollo personal, profesional y social. Existen dos tipos de imagen, el primero de ellos es la privada, es decir, el comportamiento que se tiene en casa con la familia, y la pública es aquella donde un grupo de personas tienen una opinión sobre el comportamiento de alguien. En estos momentos me hago la pregunta de ¿Qué compone mi imagen? Bueno lo compone la imagen física o corporal, la cual no es otra que mi apariencia, es como me ven los demás, es todo lo externo que hay en mí; la imagen interna se refiere a como nos gustaría ser percibidos por los demás, para ello debo conocer mis fortalezas y debilidades; la imagen verbal referida a contestar adecuadamente ya sea una llamada o escribir un mensaje

sin errores ortográficos y la imagen no verbal que incluye nuestros gestos, miradas, nuestra expresión facial y sobre todo el tono de nuestra voz. ¿Cómo podemos mejorar nuestra imagen? Tomando en cuenta las condiciones físicas, el tono de voz y nuestra modulación, los gestos y la vestimenta, porque como dicen coloquialmente “a cómo te ven, te tratan”.

Por otra parte la imagen profesional es la percepción que se tiene de una persona como consecuencia del desempeño de su actividad profesional. Dicha imagen se relaciona con 4 aspectos, la comunicación no verbal, el lenguaje corporal, el discurso y la vestimenta. Por otro lado también se puede proyectar gracias a la identidad-profesional el cual abarca el aprendizaje, habilidades y competencias; la actitud se relaciona con la postura corporal y la proyección de la energía; el comportamiento tiene que ver con las decisiones y acciones a seguir y nuevamente se repite el discurso que bien puede ser hablado o escrito y la vestimenta será de acuerdo a cada ámbito profesional; un ejemplo claro es un enfermero en el hospital, debe estar con el uniforme correcto, limpio, bien planchado y debe utilizar un lenguaje educado y profesional, ya que nuestra apariencia y forma de actuar dice mucho de nosotros y de nuestro trabajo. El valor de nuestra imagen personal en el ámbito profesional es aquel que contribuye al logro de nuestros objetivos, es por ello que siempre debemos cuidarlo. “Tu marca personal es lo que dices que eres, pero también es lo que los demás dicen de ti” Chris Ducker. De igual manera quisiera hablar sobre el home office que es la modalidad laboral en la que un empleado trabaja desde casa y no en la empresa obviamente con una herramienta importante la computadora; esto lo pudimos ver en la pandemia del COVID-19 donde las personas no podían salir a las oficinas así que lo hacían desde sus casas, sin embargo, no por estar en casa se debe descuidar la imagen ya que esto reflejaría un rendimiento deficiente, es decir, la forma en que nos comportamos y nos presentamos ante los demás habla mucho sobre el tipo de profesionales que somos.

A continuación hablare acerca de la buena postura que es más que pararse derecho y verse bien, sino que este es un buen indicador de salud ya que evita dolores, lesiones y otros problemas. Existen 2 tipos de posturas una de ellas es, la dinámica referida a como se sostiene el cuerpo al moverse y la estática hace referencia a como se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento. Todos en algún momento nos hemos hecho esta pregunta ¿Cómo puedo mejorar mi postura? La podemos mejorar teniendo en cuenta la postura durante nuestras actividades diarias, mantenernos activos, mantener un peso saludable, usar zapatos cómodos y asegurarnos de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda. Tengamos en cuenta que la postura indica seguridad, firmeza, estabilidad y autoconfianza, es decir, indica nuestra forma de ser y de vivir la vida.

Asimismo la imagen corporal está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración, con las emociones y las conductas, pero también con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas. Por otro lado, se compone de elementos como la voz, el habla, la expresión facial, el contacto visual y los movimientos corporales. Recordemos que este nos ayuda a proyectar una imagen de confianza, seguridad y liderazgo, es decir, una forma de comunicar al mundo quiénes somos y qué pensamos de nosotros mismos.

Por último tenemos la diferencia entre imagen ideal e imagen proyectada, la primera se refiere a la proyección de lo que queremos ser y todavía no hemos alcanzado, este se vincula con los deseos y sueños; la segunda representa lo que somos hoy con nuestras imperfecciones y virtudes, vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente para “hacerte realidad”. Y después de lo anterior ¿Cómo podemos acercar la imagen real a la ideal? Dándole valor a tu imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen, revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma más armónica, consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico, reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida, proyectar una imagen sana y brillante si eres benévolo contigo, negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan malos, sé flexible con los “resultados negativos”, dibuja en un papel tu imagen real y tu imagen ideal con un espacio en medio y experimenta el diseño de tu nueva imagen real.

En conclusión, la imagen es un elemento importante tanto en lo personal como en lo profesional, ya que este es un proceso de cambio tanto físico como psicológico, con el objetivo de mostrar quienes somos y que pensamos de nosotros mismos a la sociedad. También nos invita a establecer contacto con las personas que nos rodean ya que estos contribuyen a generar nuestra autopercepción favorable o desfavorable que repercuten en nuestra autoestima, así que nuestra imagen espiritual debe ir de la mano con la imagen intelectual. Cabe recalcar que si queremos que las personas nos perciban de manera positiva debemos poner cuidado en nuestra apariencia física, para que seamos vistos como queremos por los demás, debemos cuidar nuestro vocabulario y escritura así como también nuestros gestos, de cierta manera la sociedad es la que nos pone o nos quita y aunque muchas veces no nos debería importar es quien nos coloca en las posición que queremos. Es decir, que la sociedad puede construirnos o bien destruirnos. Como mencionaba con anterioridad la imagen profesional es importante porque habla tanto de nosotros como persona y como profesionales, nuestra imagen habla de cómo

hacemos nuestro trabajo y de nuestra calidad como personas, que tanto nosotros valoramos y amamos nuestro trabajo. Por otro lado a mi parecer es mejor crear una imagen proyectada que ideal, ya que lo ideal se basa en sueños y deseos y la proyectada en el presente con todas nuestras imperfecciones. "La marca personal no se construye en un día, se construye cada día"
Anita Campbell.

Referencias bibliográficas.

Universidad del Sureste. (2024). *Proyección profesional. Imagen y desarrollo de sus componentes*. Villahermosa., Tabasco., México.: UDS.Pág.11-37