



Nombre de alumno: Josue Alfredo Diaz Sanchez

Nombre del profesor: Lusvi Iris Aguilar

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyeccion profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 08 de febrero del 2024

ENSAYO:

A continuación empezare a redactar este pequeño ensayo y hablaremos sobre el gran valor de la imagen personal, ahora bien. 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. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior.

Viene a mi mente la frase que dice “La primera impresión es la 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.

Uno de los factores importantes que puedo implementar es acerca, de la identidad profesional ya que también ha sido llamada ‘imagen ejecutiva’ o simplemente ‘imagen’ reduce la imagen ejecutiva al solo aspecto de la vestimenta, mientras que Gordoa ha relacionado el concepto de la imagen profesional con la imagen de una institución: “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” .

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. Esta identidad personal se proyecta a través de cinco factores: identidad-profesional, **actitud**, **comportamiento**, discurso y vestimenta.

A continuación veremos la diferencia entre el comportamiento y la actitud

Toda conducta se produce siempre en función de un contexto y una actitud concretos. La actitud es el factor afectivo-emocional que modula la conducta y la transforma en la singular actuación de cada uno de nosotros ante una situación determinada. La conducta y la actitud, sumadas a las actuaciones, hacen aflorar un rasgo fundamental del sujeto: su esencial inestabilidad, el hecho de estar en un proceso constante de construcción y deconstrucción con el que se adapta a cada contexto.

En factores de Proyección de la Identidad Profesional podemos darnos cuenta que también entra la parte de la vestimenta ya que la primera recomendación general es que tengas presente que la vestimenta es una herramienta de comunicación no verbal, habla de ti, teniendo en cuenta lo anterior lo mejor que podemos hacer es vestirte con intención.

Aunque cada vez son más los lugares en los que te dan libertad al momento de vestirte, aún existen algunos centros laborales en los que se aplica un código de vestimenta, ya sea por la profesión, como abogados o administradores, o la imagen de la empresa. Por lo consiguiente tendremos que respetar ese código por el bien nuestro y ante todo por la empresa, existen algunos elementos que se deben evitar dentro de una empresa, a continuación te daré unos ejemplos

Uso de ropa con escotes o transparencia.

Uso de faldas cortas (por encima de la rodilla), uso de mahonés o leggings. Uso de t-shirts, camisas playeras o de material promocional. Accesorios llamativos. Pantalones cortos, tenis o calzado deportivos. Evite el uso de ropa ceñida a su estructura de cuerpo. Uso de bolsos u artículos promocionales.

Ahora bien que ¿Qué es el home office? también conocido en México como teletrabajo, es una modalidad laboral en la que los trabajadores pueden realizar sus actividades profesionales vía remota, sin tener que presentarse físicamente en las instalaciones de la empresa. Aunque esta forma laboral lleva años en funcionamiento, gracias a la expansión del uso del internet, al desarrollo de diferentes herramientas digitales y a la posibilidad de que algunas profesiones pueden realizarse desde el hogar.

Cuando hablamos acerca de la postura lo primero que se me viene a la casa cabeza es parte de la salud ya que podemos evitar varias enfermedades como por ejemplo el dolor de la espalda, vamos a ver más a profundidad este tema ya que es muy importante para el ser humano saber de este tema.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor dice que es una parte importante de su salud a largo plazo uno de los pasos importantes de 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

Debemos de saber que existen 2 tipos de posturas: 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.

Mediante lo que estoy redactando te daré algunos tips para tener una buena postura.

Si duermes boca arriba, “lo ideal es ponernos un cojín debajo de las rodillas para que la espalda no sufra demasiado”.

Otros consejos para facilitar el descanso son “evitar los móviles, la televisión o la tablet a última hora de la noche” y dormir entre “7 u 8 horas diarias”, como mínimo.

En cuanto a los buenos hábitos, otra recomendación frente al dolor de espalda es algo tan simple como “tener una vida activa y hacer ejercicio”. Esto, por sí solo, “protege de los dolores de espalda”. Evitar el sedentarismo es una de las claves para luchar contra los dolores musculares, así como “evitar tener malas posturas durante el día” El peso que cargamos y cómo lo cargamos es otro de los puntos básicos para garantizar que no nos duela la espalda.

Como bien hemos visto es importante tener una buena postura para la mejora a la salud y es por nuestro bien de nosotros mismos y al igual para cuidar nuestra imagen persona porque como hemos visto mediante este ensayo es muy importante presentar una buena imagen tanto como nuestro comportamiento o bien nuestra forma de vestir dependiendo el código de vestimenta enfocándonos a una empresa. Quiero terminar con este ensayo con una frase del Escritor MORIHEIL UESHIBA

“Una buena actitud y postura reflejan un estado mental adecuado”