

Autopresentación

Conceptos básicos de trabajo:

Cuando hablamos de los demás o vamos a presentar a alguien, normalmente no tenemos dificultad en hacer una descripción de la persona en cuestión. Pero en demasiadas ocasiones, cuando se nos plantea la necesidad de definirnos como personas o bien como profesionales, nos cuesta muchísimo.

Por norma general, no hemos sido educados/as para hablar bien de nosotros/as mismos/as, es más no nos han enseñado a definirnos y sin embargo es algo básico tanto en el ámbito personal como en el social y el profesional.

Mi presentación habitual: cuando nos presentamos, habitualmente hacemos una breve definición de quiénes somos, ésta suele ser algo mecánico que casi nunca nos paramos a analizar, pero que dice mucho de nosotros/as, por ello deberíamos analizar cómo nos presentamos, tomando conciencia de qué decimos y cómo lo decimos. Sin olvidarnos de analizar si lo que decimos de nosotras/as, realmente nos define como queremos que lo haga.

Definirnos como personas únicas e irrepetibles con una serie de características propias, sería lo ideal. No es necesario que cada vez que nos presentemos tengamos que contar todo de nosotros/as, pero sí que tengamos claro qué parte de nosotros/as queremos mostrar a los demás en cada momento.

Por todo lo anterior, la propuesta para hoy es que realices un análisis acerca de cómo sueles presentarte y lo que tú crees que conlleva esa presentación:

- 🔗 Qué aspectos de la misma te identifican realmente.
- 🔗 Cuáles te benefician a nivel personal, social y laboral.
- 🔗 Qué características de las que muestras te favorecen más y por qué.
- 🔗 Qué particularidades te perjudican y por qué.

Una vez que esto lo tengas claro, prepara una presentación para cada ámbito de tu vida, al principio puedes hacerlo como si hablaras de otra persona, consulta con la gente cercana a ti, pregúntales cómo te ven.

Comprueba si tu imagen interna coincide o no con la que proyectas al exterior, así habrás dado el primer paso hacia una autopresentación efectiva.

Notas:

Paneque | Catalán s | c