



**Nombre del alumno: Sandy Yamileth
Villatoro Alvarado**

**Nombre del profesor: Javier Ivan
Godines Hernandez**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Proyecto profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero de 2021

Unidad 2

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

2.1 Introducción

Imagen física:

Podemos definir la imagen física como la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivo como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal.

Para una mujer el vestido es “una manifestación continua de los pensamientos más íntimos, un lenguaje, un símbolo”

Señalado por Balzac

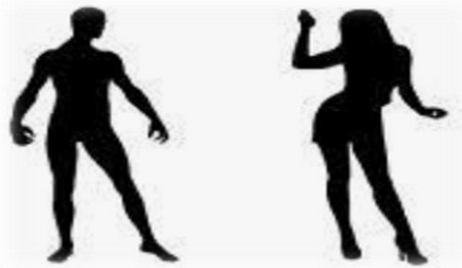


Imagen física:

La imagen física como código de comunicación no verbal incluyen solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios.



2.2 La comunicación no verbal

La comunicación no verbal sirve para ganar seguridad en nosotros mismos, y También para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente.



Ademanos:

Los ademanes son la palabra en movimiento. Si en una presentación pública éstos faltan, el resultado será la falta de ánimo.

El problema de los ademanes radica en que nos pueden traicionar y hasta contradecirnos en el momento de una alocución pública.



Gestos:

De entre todos los gestos que podemos hacer, ninguno tan favorecedor, poderoso, balsámico y recompensador como la sonrisa.



La sonrisa espontánea y natural que gana adeptos. La sonrisa limpia y transparente que inspira confianza.

Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras.

Contacto visual

Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes.



Contacto táctil

Es el uso del tacto como medio de comunicación. Es la permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias.

2.3 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.

El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales

Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.



Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos:

- ✓ Condiciones anatómicas previas.
- ✓ Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- ✓ Género: masculino o femenino.
- ✓ Entorno correspondiente.
- ✓ Estrés.
- ✓ Técnica.
- ✓ Área geográfica.

Contacto visual, para ello se registran:

- ✓ Apariencia externa y física, ademanes, gestos, mímica.
- ✓ Temperamento, ritmo de movimiento de avance, capacidad de reacción.
- ✓ Manifestaciones emocionales.
- ✓ Utilización del espacio.

2.4 Discurso

El discurso es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo



En la palabra se marca la huella de nuestra personalidad y se desdobra la actitud del texto



Siempre establece sentido relacional con los destinatarios.

Como escribir un discurso

Introducción

Representa la ventana del mensaje en la cual debe establecer una relación positiva con el público.

Desarrollo

Es el cuerpo del discurso, la parte medular del texto. Aquí se desarrollan las ideas planteadas en la introducción y generalmente se expone la dimensión racional del mensaje.

Clímax

Es la parte más intensa del mensaje y donde se apela a las emociones del público. Es un proeso de gradación donde los contenidos sensibilizan su expresividad.

Conclusión

Es importante que la conclusión sea contundente, pues representa el último anclaje del mensaje.



Orden y distribución de la información

Indicativo

Deductivo

Espacial

Temporal

Problema

Causa-efecto

2.5 Competencias personales

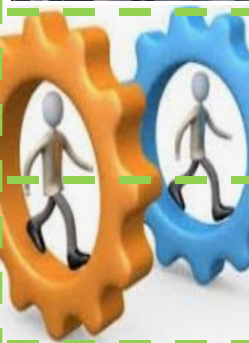
El sector laboral está dominado en la actualidad por la tecnología y las relaciones virtuales.

Adaptabilidad



Afronta los cambios. Las empresas valoran cada vez más la flexibilidad de sus empleados a la hora de hacer cambios o imprevistos.

Aprendizaje



Nunca se sabe lo suficiente. La voluntad de aprendizaje continuo es una competencia muy valorada por las organizaciones.

Colaboración

Comunicación



Construye relaciones eficaces y honestas. Una persona competente en materia de comunicación transmite información de forma fluida.

Creatividad

Abre la mente, imagina y sueña. Relacionada con la innovación, la creatividad consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones.

Gestión de la info



Haz más con menos. La sociedad actual está sobrecargada de datos, información y conocimiento.

Inteligencia social

Lealtad



Las emociones también cuentan. La inteligencia social o emocional muestra la capacidad de conectar con los demás.

El bien común es lo primero. Las empresas buscan empleados comprometidos y leales con la cultura y con los objetivos de la organización.

Motivación

Cada día es un regalo. La motivación es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir.

responsabilidad

Tus éxitos y fracasos son tuyos. La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades.

2.6 competencias profesionales

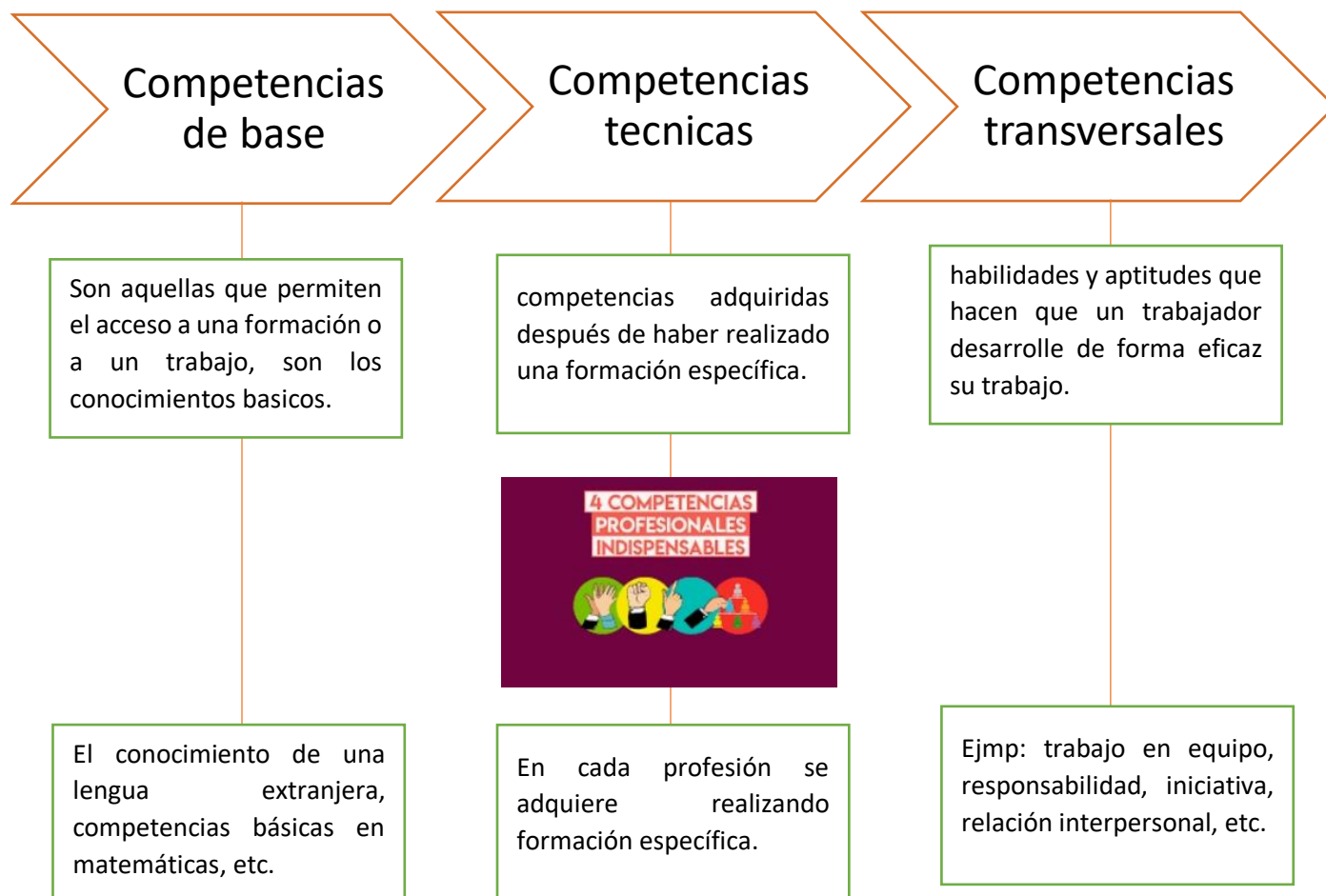
Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.



Las competencias técnicas de una profesión son valoradas para los empleadores, pero cada vez se valoran más todas aquellas competencias transversales.



Tipos de competencias



2.7 Oralidad



Es una de las imágenes subordinadas a la imagen personal o institucional que más peso tienen en la conformación de la percepción debido a que los estímulos que la conforman son las palabras en su forma oral o escrita



Manejo de la ansiedad

Es un proceso totalmente natural donde se lleva a cabo un proceso físico-químico natural.



Este proceso está a cargo de nuestro cuerpo ya que libera una droga llamada Adrenalina.

La respiración y la sonrisa

La práctica correcta de la respiración mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual.



La manera correcta de respirar es como cuando estamos acostados y se nos infla el estómago.



Sonreír es el principal código de comunicación no verbal para transmitir confianza.



Si lo hacemos frente a la audiencia ellos no notarán que estamos nerviosos.

Requisitos que debe cumplir nuestro mensaje

✚ Sencillez



✚ Conocimiento



✚ Brevedad

2.8 Expresión escrita



Lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros: si nos expresamos mal, si no ponemos intención en nuestras palabras.

Una buena manera formación en comunicación escritas se puede conseguir:

- ✚ Que te sientas cómodo con la escritura y, por tanto, tardes menos en hacer las cosas.
- ✚ Que comprendas mejor los textos que lees y saques ideas y conclusiones.
- ✚ Que seas capaz de convencer y de conseguir lo que necesitas con tus documentos o tus escritos.
- ✚ Que mejores tu imagen personal y profesional.
- ✚ Que incrementes tus resultados.



Ventajas de la comunicación escrita:



Queda todo registrado.

Posibilita la reflexión.

Se puede volver a consultar en cualquier momento.

Más apropiados para comunicaciones formales.

(Hernández, Enero-Abril)

Bibliografía

Hernández, J. I. (Enero-Abril). Unidad II: Acciones estratégicas para establecer la imagen personal .
Antología, (págs: 40-70).