



Diego Solorzano Deleón

Super nota

Materia: Proyección profesional

Grado y grupo: 8 A

# ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

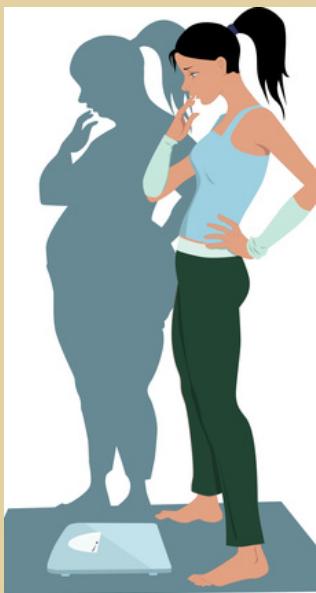
## LA IMAGEN CORPORAL.

Es la percepción, el conocimiento y el sentir de cada persona respecto a su propio cuerpo. La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente (Raich, 2000) y la vivencia que tiene del propio cuerpo (Guimón, 1999). Henri Wallon la define como el resultado de la relación entre individuo y medio.

¿Qué engloba?

La imagen corporal se compone de distintas variables:

- Aspectos perceptivos: manera en la que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones, que nos llegue una imagen corporal aumentada, o subestimaciones, que la imagen que nos llegue esté disminuida.
- Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia.
- Aspectos conductuales: conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje.



## LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.

Es un proceso de comunicación mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios; es decir, sin palabras, al contrario que la comunicación verbal. Gestos, lenguaje corporal, postura, expresión facial, contacto visual.

La comunicación no verbal desarrolla varias funciones en el proceso de socialización:

- Define nuestra identidad.
- Demuestra el grado o la capacidad que tenemos de relacionarnos.
- Ayuda a acotar y a comprender los mensajes sin necesidad de utilizar el lenguaje.
- Transmite emociones y sentimientos.
- Influye en los demás y en nosotros mismos.



## DISCURSO

Los discursos son un sistema de comunicación existente entre las personas. Es un mensaje que alguien expone generalmente ante un grupo de personas. La intención de quién lanza un discurso es convencer mediante argumentos a los oyentes de una o varias ideas. Generalmente los discursos son orales, se transmiten en un acto al que los oyentes acuden de manera voluntaria para escuchar el razonamiento del exponente. En los discursos el público existente no tiene la opción de intervenir, ni suele haber un turno de preguntas al final del acto. La intervención de las personas asistentes se limita a escuchar y en algunos de ellos a dar su aprobación con un aplauso al final del acto si el discurso ha sido de su agrado.

## COMPETENCIAS PERSONALES

Las competencias profesionales son las capacidades que tenemos para poner en práctica todos nuestros conocimientos, habilidades y valores en el ámbito laboral. Son unas cualidades que precisamente en los últimos años han cobrado una especial importancia en los procesos.



### Texto ≠ Discurso

#### TEXTO

- Artefacto planificado con una orientación pragmática.
- Constructo teórico y abstracto que se realiza en el discurso.



#### DISCURSO

- Texto + Contexto.
- Resultado de un proceso activo que para su análisis exige que se consideren las restricciones de la producción y la recepción textual.

