



**Nombre de alumnos: Juana Beatriz
Francisco Francisco**

**Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez Hernández**

Nombre del trabajo: Super Notas

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Proyección profesional

Grado: 8

Grupo: A

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

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.



Sin importar eras de tiempo, cualquier ser humano ha sido capaz de entender muchas cosas acerca de los demás con sólo ver cómo se presentan frente a él. Hagamos el experimento ahora mismo.



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



La imagen física no es solamente asunto de la indumentaria, comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir; incluye la postura al pararse y sentarse y el modo de caminar, la sonrisa y otros gestos, los ademanes, el contacto visual y la conducta táctil.

La comunicación no verbal

¿Qué es?

Los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente. La clave en la utilización de estos códigos estará en la naturalidad y soltura.

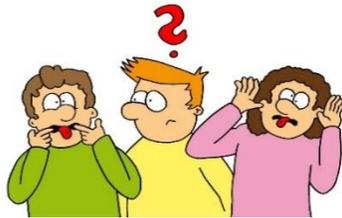


A D E M A N E S

Son la palabra en movimiento. Si en una presentación pública éstos faltan, el resultado será la falta de ánimo, y si sobran, entonces eso detonará falta de control sobre sí mismo. Son signos que dan comunicación complementaria a las palabras, llegando a veces a sustituirlas.



G E S T O S



Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras. Yendo todavía más lejos, puede llegar a contradecir lo que con palabras estamos diciendo, nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas, de ahí que debemos cuidarnos de usarlos sin control.

Contacto

V I S U A



Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes. No hacerlo produce una sensación de desconfianza, inseguridad, disgusto por el otro y hasta falsedad.

T Á C T I L

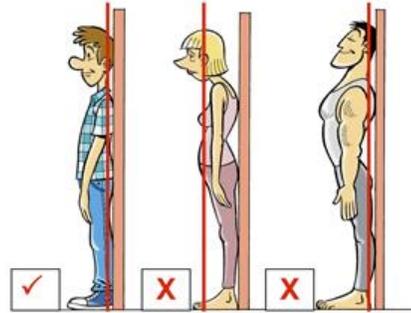


Es el uso del tacto como medio de comunicación. Es la permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias

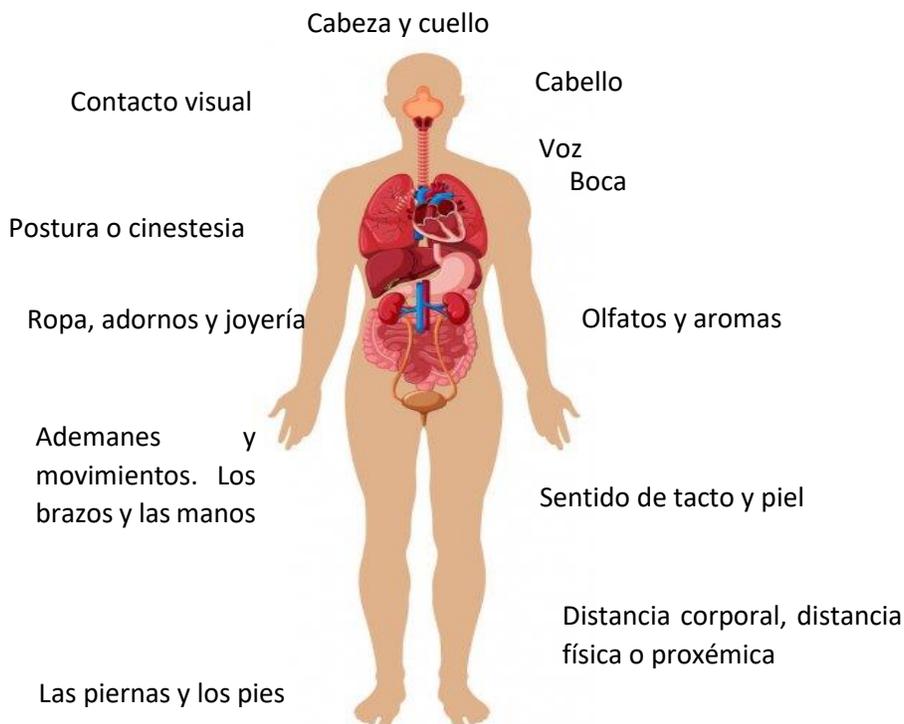
La imagen corporal

¿Qué es?

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



Aspectos a considerar



Puntos a considerar

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo
 - Género: masculino o femenino.
 - Entorno correspondiente
- Estrés.
- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales
- Técnica.
- Área geográfica.

El lenguaje corporal está relacionado directamente 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

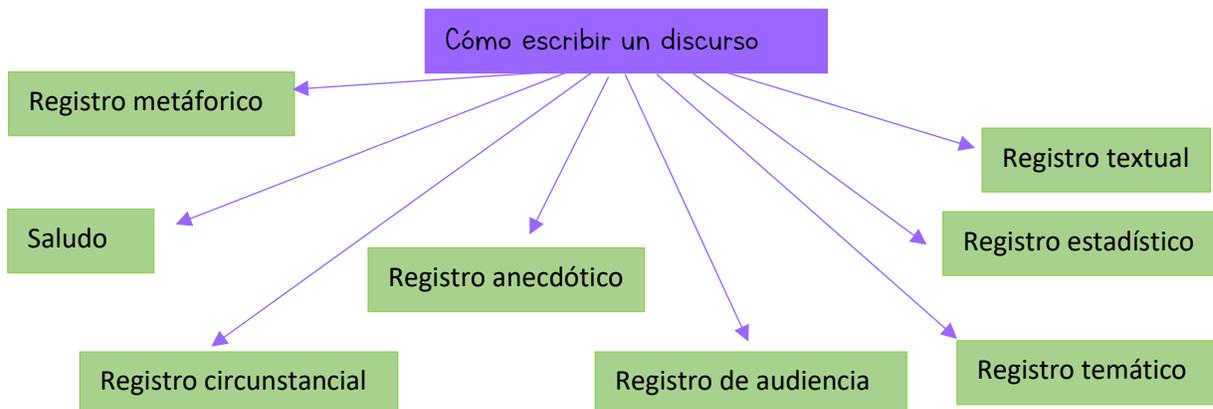
Discurso



lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas. En la palabra se marca la huella de nuestra personalidad y se desdobra la actitud del texto que siempre establece un particular sentido relacional con los destinatarios.

Cómo escribir un discurso

El discurso en su estructura presenta tres áreas constitutivas que definen su totalidad como mensaje.



Competencias personales

Adaptabilidad: Afronta los cambios. Las empresas valoran cada vez más la flexibilidad de sus empleados a la hora de hacer frente a cambios o imprevistos y de aportar soluciones de forma ágil y eficaz



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

Colaboración Crea un espíritu de equipo. Aunque seas muy bueno en lo tuyo, has de ser capaz de trabajar en equipo



Comunicación Construye relaciones eficaces y honestas. Una persona competente en materia de comunicación es capaz de transmitir información de forma fluida, clara y veraz

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



Gestión de la información Haz más con menos. La sociedad actual está sobrecargada de datos, información y conocimiento. Por ello, para las empresas es importante la capacidad de recopilar, filtrar y clasificar la información

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



Lealtad El bien común es lo primero. Las empresas buscan empleados comprometidos y leales con la cultura y con los objetivos de la organización personas que busquen el bien común por encima de sus propios intereses.

Motivación Cada día es un regalo. La motivación es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir con ella hasta su total ejecución.



Responsabilidad Tus éxitos y fracasos son tuyos. La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin

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 que te ayudan a diferenciarte de los demás y te hacen más apto para un tipo de trabajo.



¿Que son competencias?

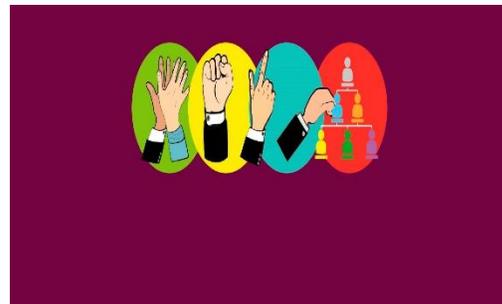


Tipos principales de competencias

- Competencias de base.
- Competencias técnicas.
- Competencias transversales.

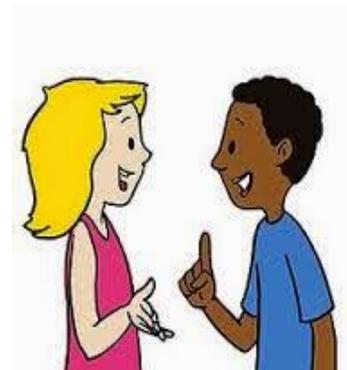
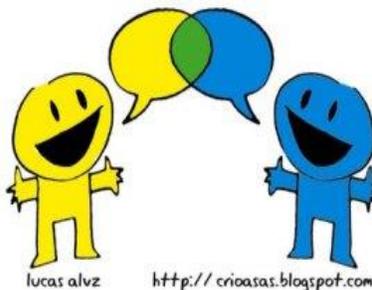
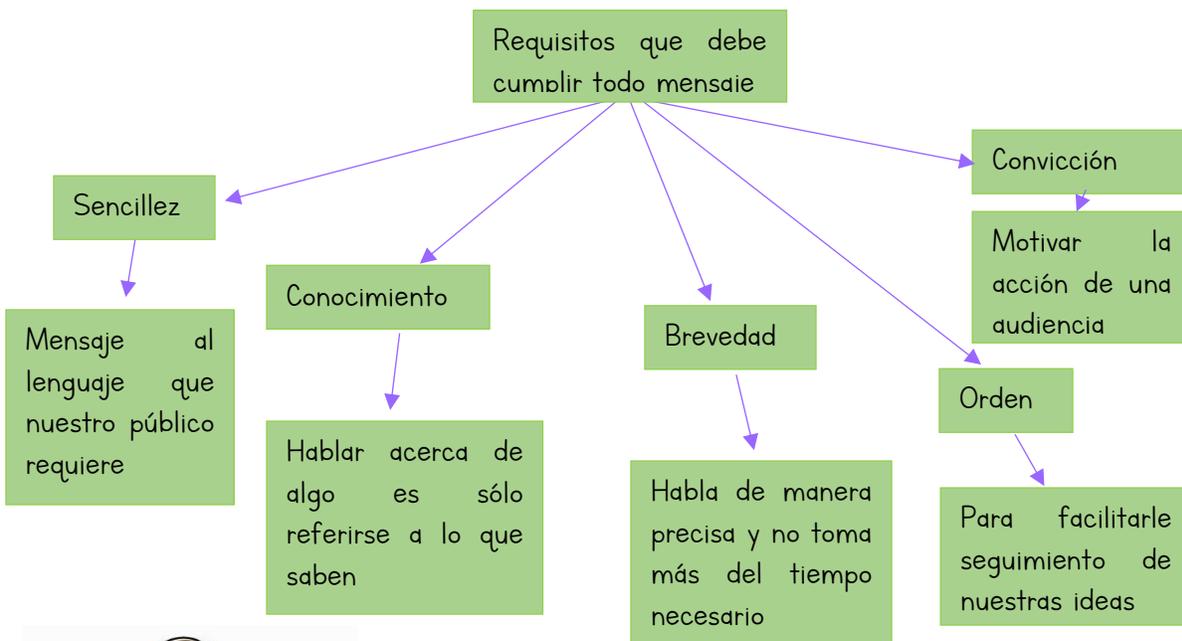
Hay una serie de competencias transversales que se asocian a las conductas y actitudes de las personas. Estas competencias son transversales porque afectan a muchos sectores de actividad, a muchos lugares de trabajo y, lo que es más relevante, están muy en sincronía con las nuevas necesidades y las nuevas situaciones laborales.

Competencias transversales Capacidad de resolución de problemas: disposición y habilidad para enfrentarse y dar respuesta a una situación determinada mediante la organización y/o aplicación de una estrategia o secuencia operativa -identificación del problema, diagnóstico, formulación de soluciones y evaluación- definida o no para encontrar la solución.



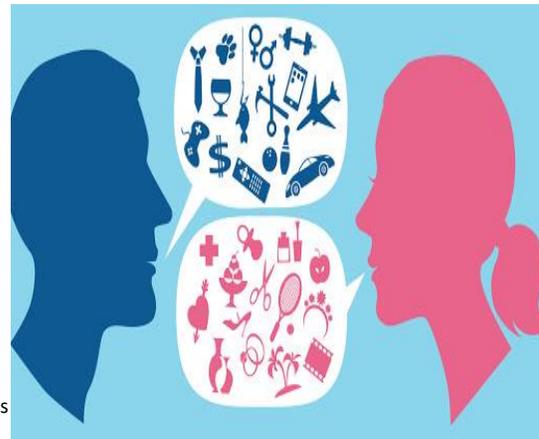
Oralidad

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.



Expresión escrita

Buena formación en comunicación escrita se puede conseguir:



1. Antes de escribir.

Plantéate en cada ocasión si es mejor escribir un email o hacer una llamada.

2. Momento de la acción: ponernos a redactar

- Escribe correctamente, respetando las reglas básicas de gramática y ortografía.
- Utiliza frases cortas siguiendo la estructura
- En lo posible, evita el uso de subordinadas.
- Escribe párrafos cortos.
- Cuando sea posible utiliza el indicativo.
- Evita al máximo el uso del subjuntivo y el condicional.
- Jerarquiza la información, o sea, pon orden y haz hincapié en lo más importante.
- Utiliza un lenguaje positivo.

3. Breves consejos para mejorar tu comunicación

Ordenar los pensamientos e ideas, conocer el buen manejo del lenguaje. Para ello, leer es imprescindible, aplicar algunas normas sencillas que evitan caer en los errores más comunes:

Bibliografía

Hernández, J. I. (2021). ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN. *Antología Proyección profesional* , 40-73.