



**Nombre del alumno: Fabiola  
Verenice Gómez Alvarez**

**Nombre del profesor: Javier Iván  
Godínez**

**Nombre del trabajo: súper nota**

**Materia: Proyección profesional**

**Grado: 8°**

**Grupo: "B"**

# ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

Imagen física: percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos objetivo como consecuencia de su apariencia o de su lenguaje corporal.



- “Como te ven te tratan”
- “La primera impresión es la que cuenta”
- “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda”

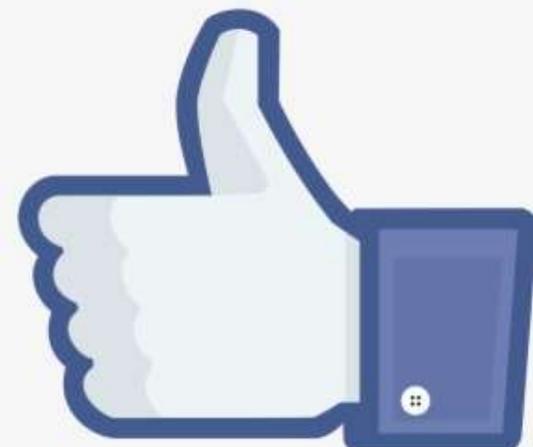
Los sociólogos nos dicen que también la moda es un lenguaje de signos, un verdadero sistema de comunicación no verbal.



La imagen física como código de comunicación no verbal incluyendo solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios como los aretes, collares, pulseras y bolsa, incluyen también el cinturón, los zapatos, el reloj, los anteojos y el portafolios masculinos etc.



No somos capaces de expresar con palabras lo que observamos, pero registraremos de forma inconsciente la información, la emitiremos en cuestión de segundos un juicio de valor en términos de “me gusta o no me gusta”.



# LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

## ADEMANES

- Los ademanes son la palabra en movimiento
- El problema de los ademanes radica en que nos pueden traicionar y hasta contradecirnos en el momento de una alocución pública



- Nuestra cara, puede controlar, complementar o sustituir las palabras
- A través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas
- La sonrisa es el principal código de comunicación no verbal que puede tener una persona para transmitir confianza y hacer sentir seguridad

## GESTOS

## CONTACTO VISUAL

- Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes
- Establecer contacto visual significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan



- 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

## CONDUCTA TACTIL

# LA IMAGEN CORPORAL

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno

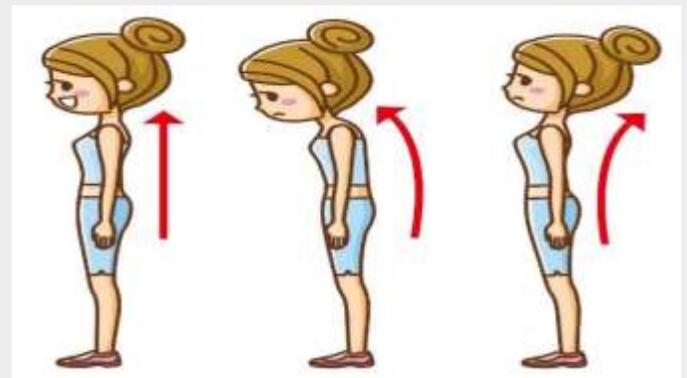


Contacto visual Para el lenguaje corporal, las impresiones visuales son lo más importante dado que gracias al contacto visual



El lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y las conductas

Las posturas corporales emiten señales claras y señales dobles, podemos decodificar las señales claras en la medida que conozcamos mejor al emisor



## Características del lenguaje corporal

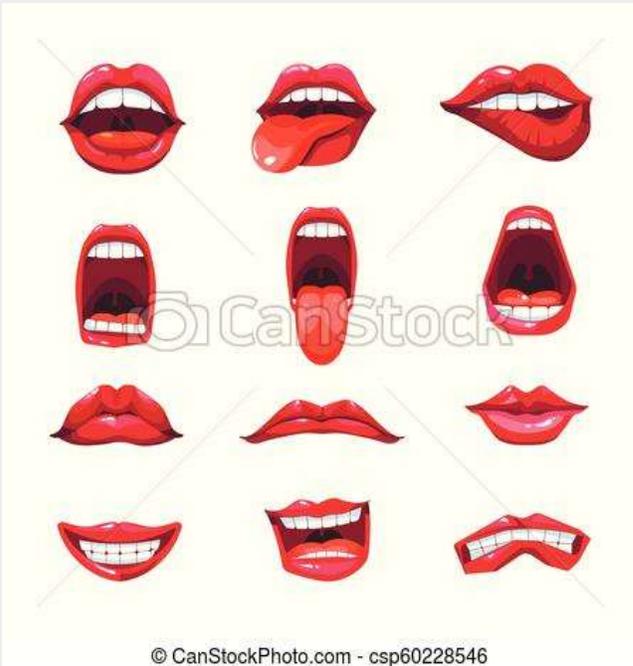
- Condiciones anatómicas previas
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas
- Género: masculino o femenino
- Entorno correspondiente
- Estrés
- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales
- Técnica
- Área geográfica

La posición de las piernas también envía señales

- Piernas muy abiertas Arrogancia, imposición
- Piernas poco abiertas Seguridad, corrección, educación
- Muy juntas Tensión, miedo, nerviosismo
- Sentados y poco abiertas Control de sí mismo, relajamiento
- Sentados y muy abiertas Mucha concentración
- Sentados y juntas Tensión, temor
- Sentados y cruzadas Comodidad, pero también inseguridad



Ropa, adornos y joyería, estos tres aspectos reflejan las diferentes formas en que la sociedad considera al individuo, así como la forma en que cada individuo se ve a sí mismo



- Boca Por medio de la boca emitimos signos y palabras
- Dientes, el cuidado de los dientes y el aseo bucal en general distinguen a una persona que se preocupa por los detalles de su imagen personal y pública
- Sonrisa., la sonrisa es el gesto más significativo para comunicar confianza y agrado
- El bostezo, se considera una falta de cortesía y respeto
- Aliento, el mal aliento o halitosis es un factor que afecta decidida y grandemente las relaciones sociales, laborales y, peor aún, las sexuales

Olfatos y aromas el ser humano promedio puede reconocer

hasta diez mil olores

siete olores primarios que son

- Acre o avinagrado
- Alcanfor
- Almizcle
- Éter, como los líquidos para limpieza en seco
- Flores
- Menta
- Podrido



El cabello se ha considera una expresión de belleza, poder, fuerza y energía. Pueden revelar también muchos secretos del cuerpo y de la personalidad

# Discurso

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



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

- Introducción
- Desarrollo
- Clímax
- Conclusión

## Recursos tácticos del discurso

- Saludo
- Registro temático
- Registro circunstancial
- Registro de audiencia
- Registro anecdótico
- Registro textual
- Registro estadístico
- Registro especializado
- Registro morfografico
- Registro comparativo
- Registro de caso
- Registro audaz
- Registro semántico
- Registro humorístico
- Registro interrogativo
- Registro histórico



Las claves que deben considerarse son:

- Anclar la atención del público meta
- Comunicar seguridad
- Organizar con tiempo los contenidos y prever los efectos del mensaje en la audiencia
- Presentar información siempre de calidad
- Tener un lenguaje y estilo consistente
- No discurrir en el manejo de la información
- No ofender al público
- Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales doble



# COMPETENCIAS PERSONALES

## Adaptabilidad

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

Ampliar los conocimientos más allá de un área de trabajo concreta y en actualizarse de manera continua respecto a las nuevas metodologías



## Colaboración

Aunque seas muy bueno en lo tuyo, has de ser capaz de trabajar en equipo, de compartir, de colaborar y de ayudar a otros de manera coordinada



## Comunicación

Una persona competente en materia de comunicación es capaz de transmitir información de forma fluida, clara y veraz, tanto de forma oral como escrita



## Creatividad

Consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones diferentes para crear nuevos productos o servicios, mejorar ámbitos ya existentes



## Gestión de la información

Se trata de saber organizar los datos de los que dispones de la manera más útil para tu provecho y el de tu empresa



## Inteligencia social

Se trata de una capacidad imprescindible a la hora de colaborar y construir relaciones positivas con grupos de personas en contextos diferentes



## Lealtad

La lealtad en una organización depende de la calidad moral y de los valores de los empleados, pero también del trato que la empresa les dé como personas



## Motivación

La motivación está muy relacionada con el entusiasmo y con mantener una actitud positiva en el trabajo



## Responsabilidad

La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin, gestionando cada parte del proceso



# 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 de base son aquellas que permiten el acceso a una formación o a un trabajo, son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo

Las competencias técnicas hacen referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son específicas de un puesto de trabajo en concreto

Las competencias transversales son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo

Las competencias transversales sirven para desarrollar cualquier profesión y se han adquirido en diferentes contextos



# ORALIDAD



La oralidad o imagen verbal 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



La respiración es la base de un buen funcionamiento orgánico y su práctica correcta mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual



Recordemos que sonreír es el principal código de comunicación no verbal para transmitir confianza

Una vez logrado el hecho de dominar la ansiedad debemos desarrollar la habilidad de hablar en público eficientemente, significa que debemos saber entregar nuestro mensaje oral cumpliendo con una serie de requisitos que cualquier audiencia exige para poder otorgar su atención



Requisitos que debe cumplir todo mensaje

- Sencillez
- Conocimiento
- Brevedad
- Orden
- convicción



# Expresión escrita

escribir bien no es sinónimo de escribir eficazmente



la eficacia en la comunicación escrita profesional dependerá de si somos capaces de adaptarla al destinatario y causar el efecto que deseamos

Estamos en una época en la que quien no sabe comunicarse está perdido



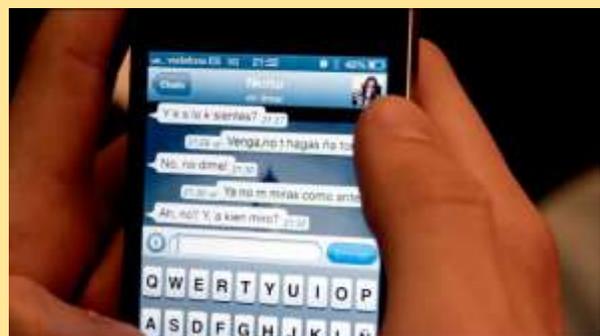
Lo primero que deberías hacer, antes de escribir un documento o un correo electrónico o cualquier mensaje online u offline, es plantearte cuál es el objetivo del mismo

Escribe correctamente, respetando las reglas básicas de gramática y ortografía



Hay cosas que no se deben tratar por escrito

La ventaja de la comunicación escrita es que se quedan los ms en registro, posibilita la reflexión antes de escribir



## Bibliografía

*UDS.* (Enero-Abril de 2021). Obtenido de Antología proyección profesional .