

Viernes 12 de febrero de 2021

Materia: Proyección profesional

Docente: Javier Iván Godines Hernández

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: unidad 2

Cuatrimestre: 8tvo

Carrera: Nutrición



# ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

## Introducción

“Como te ven te tratan”, “La primera impresión es la que cuenta”, “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda” cualquier ser humano ha sido capaz de entender muchas cosas acerca de los demás con sólo ver cómo se presentan frente a él. 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



## Gestos

nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas, de ahí que debemos cuidarnos de usarlos sin control.

## Contacto visual

Establecer contacto visual significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan, porque cuando se establece contacto visual se abre el conducto que conduce al corazón, por eso genera confianza.



## La comunicación no verbal



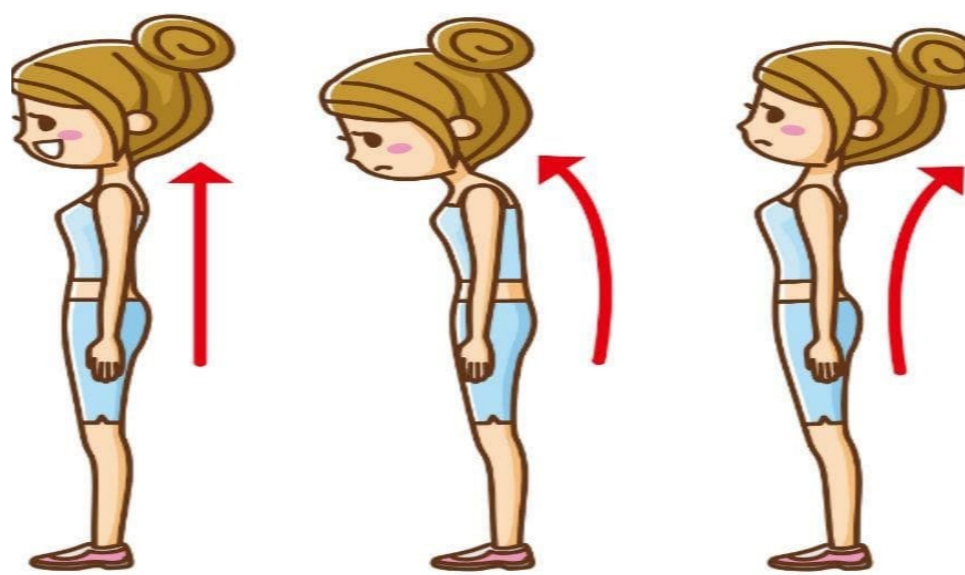
## Ademanes

son la palabra en movimiento



## Conducta táctil

permisibilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias



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. Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento. Técnica. Área geográfica

## La imagen corporal

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



Lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas. Las claves que deben considerarse son: Anclar la atención del público meta. Comunicar seguridad. Lo difícil no es convencer, sino estar convencido de lo que se dice. 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 dobles.

## Discurso

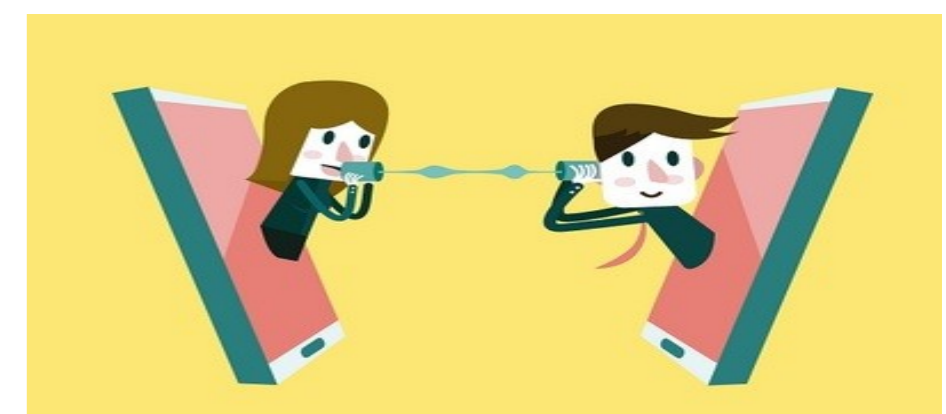
## Competencias personales

Estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías lo saben. Adaptabilidad, aprendizaje, colaboración, comunicación, Creatividad, gestión de la información, inteligencia social, lealtad, motivación y responsabilidad. Son las competencias personales que se buscan.



## Competencias profesionales

Son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa. tres tipos principales de competencias: 1. Competencias de base. 2. Competencias técnicas. 3. Competencias transversales.



## 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. Se habla de manejo del estrés, la respiración y la sonrisa y existen requisitos para poder cumplir todo el mensaje

## Expresión escrita



Una buena formación en comunicación escrita 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.



Bibliografía:

Antología proyección profesional/

Cuatrimestre enero– mayo/ UDS (2021) /

págs. 37—68