



# Acciones estratégicas para establecer la imagen corporal

Universidad del Sureste  
Licenciatura en nutrición  
María Fernanda García Díaz

# Acciones estratégicas para establecer la imagen personal



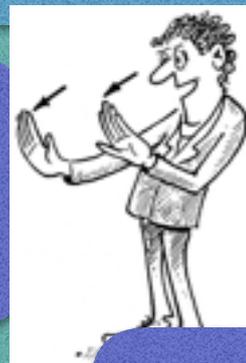
La imagen física es la percepción que se tiene de una persona por parte de sus grupos, consecuencia de su apariencia o lenguaje corporal

La indumentaria también es un lenguaje no verbal, así como el peinado, maquillaje y accesorios, postura, sonrisa, gestos, ademanes, contacto visual

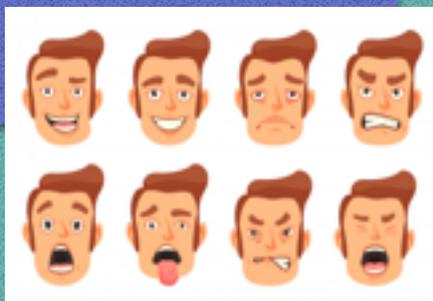
## COMUNICACIÓN NO VERBAL

La comunicación no verbal sirve para tener mayor seguridad en nosotros mismos y decodificar mensajes de la otra persona

**Ademanes:** Complementan las palabras con movimiento, pueden llegar a sustituirlas sin ellos se verá como falta de animo, demasiados denotan falta de control de uno mismo



**Gestos:** Son las expresiones realizadas con la cara, pueden reafirmar lo que decimos o incluso



**Contacto visual:** Es un sólido puente de comunicación

**Conducta táctil:** Es el uso del tacto como medio de comunicación

## IMAGEN CORPORAL

El lenguaje corporal esta relacionado con los estilos institucionales y personales, con las demostraciones, emociones y conductas.



Aspectos del lenguaje corporal:

1. Cabeza y cuello: Lucir un cuello impecable y limpio
2. Contacto visual: se registran el temperamento y emociones
3. Postura o cinestesia: La postura puede demostrar interés
4. Ademanos y movimientos: Son una forma de comunicación
5. Piernas y pies: Puede denotar nerviosismo
6. Boca: Una buena higiene y cuidado dan una buena imagen
7. Voz: El tono de voz puede indicar sentimientos
8. Cabello: Es comunicación no verbal el cuidado y arreglo del cabello
9. Ropa, adornos y joyería: Pueden dar una buena impresión
10. Distancia corporal: La distancia correcta es importante para no mostrar desinterés pero tampoco sofocar a la persona
11. Olfatos y aromas: un buen aroma puede dar confianza

## DISCURSO

En el discurso el hablante expone oralmente sobre un asunto determinado, pronunciada ante un público a fin de convencerlo o conmoverlo, en especial en un acto solemne o político.

### Claves de un buen discurso

- \* Anclar la atención del público meta
- \* Comunicar seguridad.
- \* Organizar con tiempo contenidos y prever los efectos del mensaje en la audiencia
- \* presentar información 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

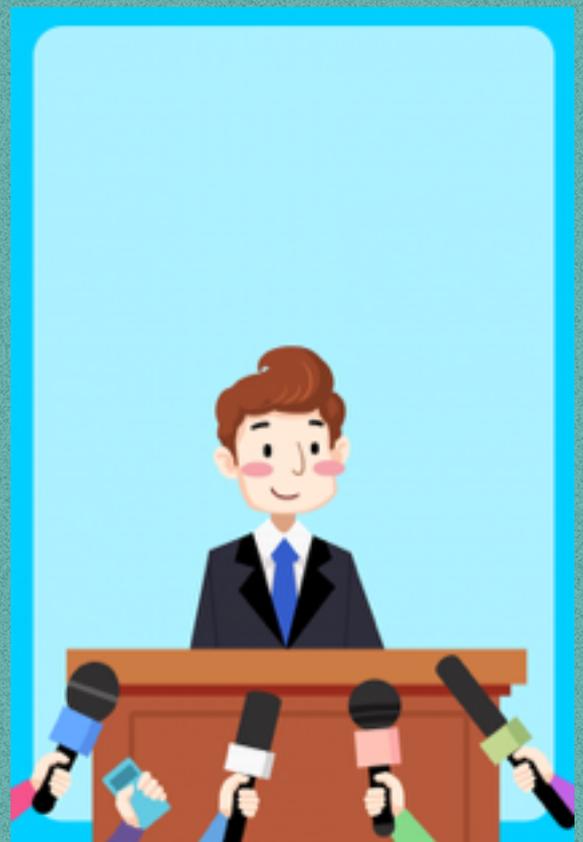
### ¿cómo escribir un discurso?

Su estructura básica es

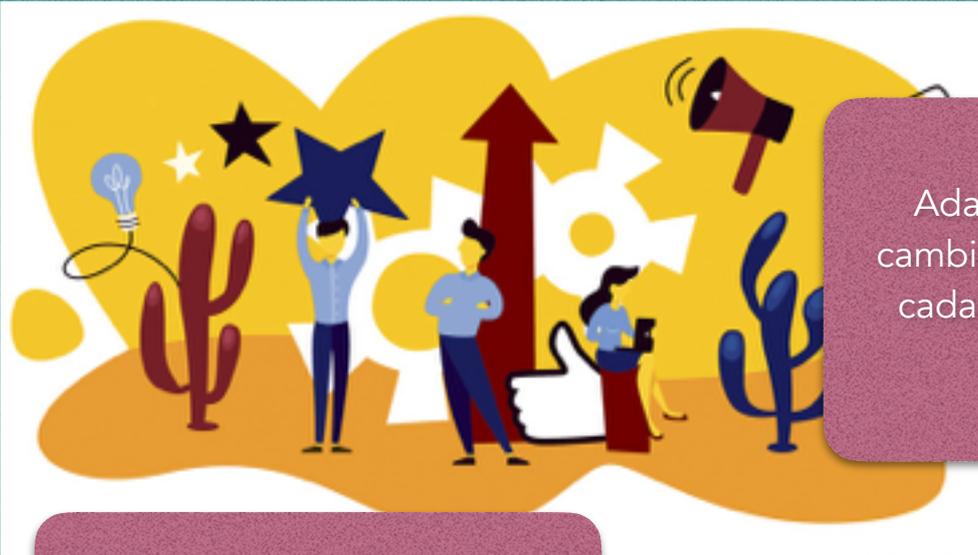
- Introducción
- Desarrollo
- Clímax
- Conclusión

### Discursos:

1. Inductivo: Ordena la información de lo particular a lo general
2. Deductivo: La secuencia informa se estructura de lo universal a lo particular
3. Espacial: La información se estructura a partir de los criterios
4. Temporal: Los contenidos se estructuran considerando pautas
5. Problema-solución: Presenta dos ejes rectores donde se informa
6. Causa-efecto: Se estructura el mensaje distribuyendo los contenidos



## COMPETENCIAS PERSONALES



**Adaptabilidad:** Afronta los cambios. Las empresas valoran cada vez más flexible de sus empleados.

**Aprendizaje:** La voluntad de aprendizaje continuo es una competencia muy valorada

**Colaboración:** Crea un espíritu de equipo, aunque una persona sea muy buena en su trabajo debe saber trabajar en equipo

**Comunicación:** Construye relaciones eficaces y honestas

**Gestión de la información:** Capacidad de recopilar, filtrar y clasificar la información con el fin de discernir

**Creatividad:** Abre la mente, imagina y sueña

**Lealtad:** Empleados comprometidos y leales a su cultura de la organización

**Inteligencia emocional:** Es la inteligencia social muestra la capacidad de conectar con los demás

**Responsabilidad:** La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades

## 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

Tipos de competencias:

1. Competencias de base
2. Competencias técnicas
3. Competencias transversales

## ORALIDAD



Designa el modo de comunicación verbal a través de sonidos producidos por medio del aparato fonador humano, y percibidos por medio del oído

## EXPRESIÓN ESCRITA

