



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

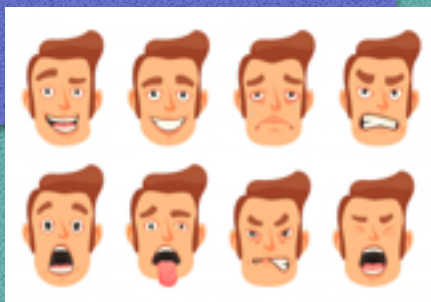
COMUNICACIÓN NO VERBAL

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 consiente
- * No discurrir en el manejo de la información
- * No ofender al público
- * Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales dobles

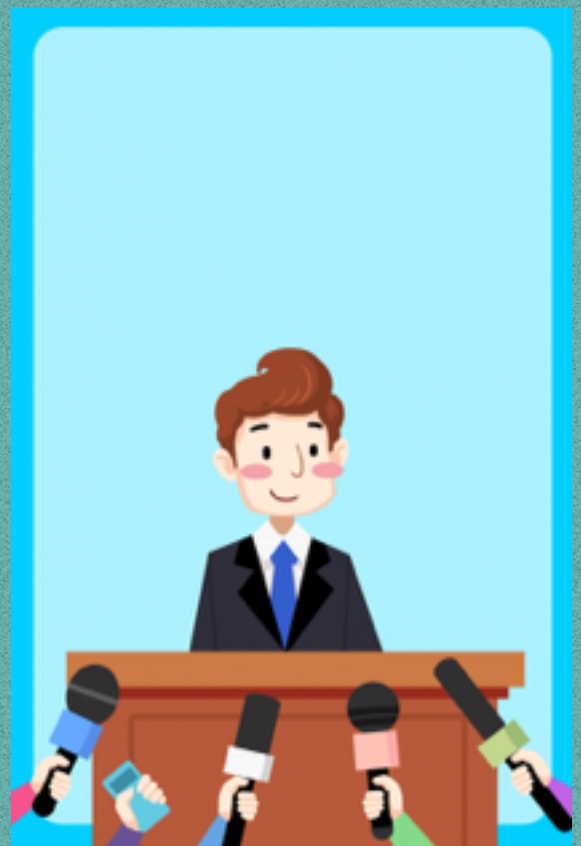
¿cómo escribir un discurso?

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

