

**Nombre del alumno: Axel Froilán González Pérez**

**Nombre del profesor: María Del Carmen Briones Martínez**

**Licenciatura: Enfermería Escolarizado 8vo cuatrimestre  
“A”**

**Materia: Proyección Profesional**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Tema:**

**“Acciones estratégicas para establecer la imagen personal”**

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

Introducción

Podemos definir la 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.

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

Son

Refranes producto de la sabiduría popular que hemos escuchado cientos de veces cada vez que en una reunión hablamos acerca de la imagen física.

La imagen física ha resistido todos los embates y manipulaciones que diferentes corrientes han emprendido en contra o a favor de ella.

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

Accesorios femeninos como los aretes, collares, pulseras y bolsa

También

El cinturón, los zapatos, el reloj, los anteojos y los portafolios masculinos, por sólo mencionar de forma general algunos de ellos.

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, aspectos que deberán estudiarse y saberse manejar correctamente para poder ser poseedores de una buena imagen personal.

La comunicación no verbal

Tomen nota de que aprender los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirve para ganar seguridad en nosotros mismos

Si no

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 con la que nos desenvolvamos frente a los demás

La comunicación está compuesta por varios factores

Ademanes

Gestos

Contacto visual

Conducta táctil

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

La imagen corporal

El cuerpo del hombre social no está desnudo, por lo que la vestimenta

También

“habla”. El cuello del hombre que usa traje debe lucir impecablemente planchado, sin arrugas

Por ningún motivo deben aparecer a la vista cadenas ni escapularios por encima de esas corbatas y moños

Por lo menos entre los grupos cultivados

En el cuello de la mujer, si aparece adornado, debe lucir un accesorio de buen gusto, combinado, y que no esté en malas condiciones.

No deben ponerse prendas, joyas o bisutería con figuras que presenten signos que desconocemos, debido a que podríamos enviar inconscientemente señales erróneas acerca de nuestra personalidad, cultura, religión, política o preferencias sexuales.

Para la imagen corporal deberán cumplir con algunos factores, los cuales son

Contacto visual, Postura o cinestesia

Ademanos y movimientos. Los brazos y las manos

Las piernas y los pies, boca, voz, cabello

Ropa, adornos y joyería

Distancia corporal, distancia física o proxémica

Olfatos y aromas, Sentido de tacto y piel

Discurso

Es

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

Así, el uso de la lengua y sus efectos son detonadores de percepciones intelectuales o del juicio, afectivas o de sentimientos y volitivas o de la voluntad

Que

Establecen la distancia o cercanía del hablante con el texto y su entorno de impacto.

El discurso expresa las decisiones y ejecuciones del hablante en el mundo: es un acto del habla.

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

- Introducción
- Desarrollo
- Clímax
- Conclusión

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. Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales dobles.

No ofender al público. Desarrollar la capacidad para leer en la audiencia, mediante el contacto visual, la recepción positiva o negativa de los mensajes.

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

Competencias personales

El sector laboral está dominado en la actualidad por la tecnología y las relaciones virtuales

Por ello

Cada vez más empresas demandan profesionales con una serie de competencias personales

Que puedan

Aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo

Estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías lo saben.

Para las competencias profesionales deben de comprender estos factores:

Adaptabilidad, Aprendizaje

Colaboración, Comunicación

Creatividad, Gestión de la información

Inteligencia social, Lealtad

Motivación, Responsabilidad

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.

Existen diferentes tipos de competencias que te identifican y te hacen más o menos apto para un tipo de trabajo.

Tres tipos principales de competencias:

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.

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.

Competencias transversales.

Son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo