



Mi Universidad

Supernotas

Nombre del Alumno: Bitia Madian Méndez Ávila

Nombre del tema: Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Manuela Jiménez Nery

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: octavo Cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración

Pichucalco Chiapas A 30 de Enero del 2022

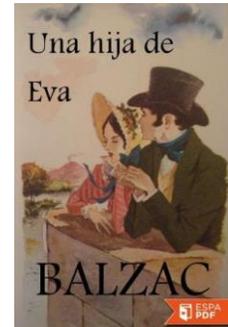
Introducción

la imagen física
como la percepción
que se tiene de
una persona



cualquier ser humano ha
sido capaz de entender
muchas cosas acerca de los
demás con sólo ver cómo
se presentan frente a él

en 1839, en su obra Hija de
Eva, Balzac señala que para
una mujer el vestido es “una
manifestación continua de
los pensamientos más
íntimos, un lenguaje, un
símbolo”



Alison Lurie, en su
imprescindible obra El lenguaje
de la moda, agrega que “si la
indumentaria es una lengua
debe tener un vocabulario y una
gramática como el resto de las
lenguas



Roland Barthes en Las
enfermedades del vestido nos
habla del vestuario teatral
como un tipo de escritura cuyo
elemento básico es el signo

La comunicación no verbal



Contacto visual

Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes.



Los ademanes son la palabra en movimiento.



Conducta táctil

Es el uso del tacto como medio de comunicación



Gestos

Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras.



La imagen corporal

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



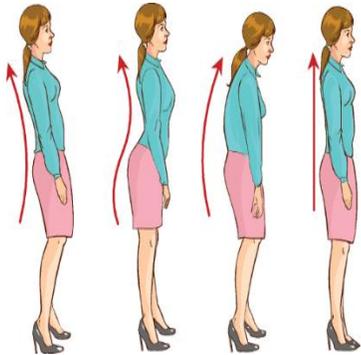
Cabeza y cuello. Estas partes del cuerpo pueden comunicar, entre otras cosas



Contacto visual Para el lenguaje corporal, las impresiones visuales son lo más importante



Postura o cinestesia



Ademanes y movimientos



Las piernas y los pies



Boca Por medio de la boca emitimos signos y palabras

Boca

Por medio de la boca emitimos signos y palabras, pero ¿qué más nos dice la boca?



- Labios
- Dientes
- Sonrisa
- Bostezo
- Aliento
- Beso
- Fumar

Voz



Cabello

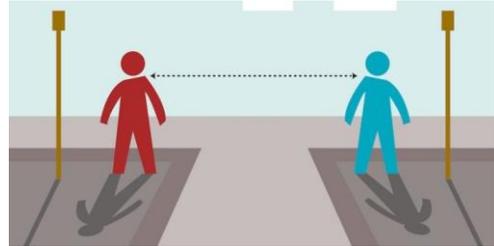


La imagen corporal

Ropa, adornos y joyería



Distancia corporal,
distancia física o proxémica



Olfatos y
aromas



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.



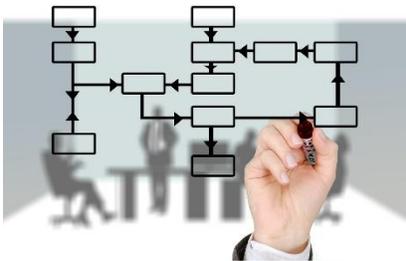
QUE EL DISCURSO SEA EFECTIVO

- Se debe elegir el discurso, en la medida de lo posible, acorde al momento y a las circunstancias.
- No hacer falta comprensión de manera total el discurso.
- La forma que se debe utilizar para el discurso es la que se debe utilizar para el discurso.
- La forma que se debe utilizar para el discurso es la que se debe utilizar para el discurso.

Cómo escribir un discurso. Éste es uno de los más grandes retos a los que pueda enfrentarse cualquier ser humano, y es que no hay algo que produzca más ansiedad que saber que se tiene que escribir un discurso



Los recursos tácticos del discurso. La dimensión táctica del discurso permite administrar los estímulos verbales y no verbales con el propósito de generar mayor impacto en la audiencia.



Orden y distribución de la información
En la construcción del mensaje, una vez que consideramos cada uno de las fases que estructuran el discurso

Competencias personales

Adaptabilidad



Aprendizaje



Colaboración



Comunicación



Creatividad



Gestión de la información



Inteligencia social



Lealtad



Motivación



Responsabilidad



Competencias profesionales



Tipos de competencias



Competencias de base

Competencias técnicas



Competencias transversales



Capacidad de resolución de problemas



Capacidad de organización del trabajo



Capacidad de trabajar en equipo



Responsabilidad en el trabajo

Autonomía



Relación interpersonal



Oralidad

El manejo de la ansiedad



La respiración

La sonrisa



Requisitos que debe cumplir todo mensaje



Conocimiento



Sencillez

Brevidad



Orden

Convicción



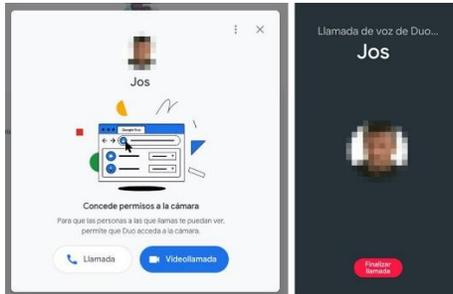
Expresión escrita



la mayoría de los puestos de trabajo, se dedica más del 50% del tiempo a la escritura: desde correos electrónicos o sms



Antes de escribir.
Plantéate en cada ocasión si es mejor escribir un email o hacer una llamada.



Y llega el momento de la acción: ponernos a redactar.
Escribe correctamente, respetando las reglas básicas de gramática y ortografía.



Algunos breves consejos para mejorar tu comunicación
Ordenar los pensamientos e ideas.

5 claves para la comunicación verbal

- 1 organiza tus ideas
- 2 proyecta emociones
- 3 cuida las palabras
- 4 se breve y conciso
- 5 manten buena actitud

la.pitcheria.com



★ **Bibliografía básica y complementaria**

★ Gordo, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo. Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex

★ Guerro, B. (2010).

★ Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buenaimagen.html>

★ Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de:
★ <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html> Navarro, D. (2014).

★ Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de:
★ <https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglasbasicas/> López, J. (2018).

★ Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:
★ <https://corporateyatching.es/es/category/gestiondelasrelaciones/> Posadas, C. (2017).

★ Comunicación escrita para tu vida profesional. I I. Recuperado de: <http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicacion-escrita-eficaz> Consol, V. (2015).

★ Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México. Recuperado de:
★ <http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen/>

★ Matesanz, V. (2014). Forbes: Los 6 errores más comunes de un currículum. España. Recuperado de:
★ <http://forbes.es/business/5762/los-6-errores-mas-comunes-de-uncurriculum/>

