

**Nombre del alumno: Roblero Vázquez Paulo Sergio**

**Nombre del profesor: Jorge Enrique Albores**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Materia: Proyección Profesional**

**Grado: 8vo**

**Grupo: Administración Y Estrategias de negocios**

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de febrero del 2022

# ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

## Introducción

A 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".

## La comunicación no verbal

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

### Ademanos

son la palabra en movimiento. Si en una presentación pública éstos fallan, el resultado será la falta de ánimo, y si sobran, entonces eso denotará falta de control sobre sí mismo

### Gestos

puede controlar, complementar o sustituir las palabras. Yendo todavía más lejos, puede llegar a contradecir lo que con palabras estamos diciendo.

### Contacto visual

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

### Conducta táctil

tacto como medio de comunicación. Es la permeabilidad de tocar y ser tocado dentro de las reglas de etiqueta cultural propias.

## La imagen corporal

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno. Ya en la infancia, antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal.

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

Para definir el lenguaje corporal, tenemos que considerar los siguientes puntos:

- 1- Condiciones anatómicas previas.
- 2- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- 3- Género: masculino o femenino.
- 4- Entorno correspondiente.
- 5- Estrés.
- 6- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.
- 7- Técnica.
- 8- Área geográfica.

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.

Para el lenguaje corporal, las impresiones visuales son lo más importante dado que gracias al contacto visual se registran:

- 1 Apariencia externa y física, ademanes, gestos, mímica.
- 2 Temperamento, ritmo de movimiento de avances, capacidad de reacción.
- 3 Manifestaciones emocionales.
- 4 Utilización del espacio.

### Contacto visual

Las posturas corporales emiten señales claras y señales dobles. Podemos decodificar las señales claras en la medida que conozcamos mejor al emisor.

### Postura o cinestesia

Cuando hablamos de ademanes nos referimos en especial a los movimientos de los brazos y las manos al hablar.

### Ademanes y movimientos. Los brazos y las manos

La ubicación de las piernas y el significado.

### Las piernas y los pies

La posición de las piernas pueden enviar varias señales.

### Boca

Labios, dientes, la sonrisa, el bostezo, el aliento y el beso.

### Voz

Los sujetos hacen identificaciones a partir de ciertas características de la voz, de aquí que en las sociedades occidentales existen tipos de prejuicios en torno de los diferentes tipos de voces.

### Cabello

En el caso de los seres humanos, desde la antigüedad, el cabello se ha considerado una expresión de belleza, poder, fuerza y energía.

### Ropa, adornos y joyería

Ropa, adornos y joyería son rasgos diferenciales que nos hablan acerca de la filiación de quien los porta.

### Distancia corporal, distancia física o proxémica

- Distancia íntima. Muy cerca, hay contacto corporal; lo más lejos está entre los 20 y 60 cm.
- Distancia personal. Lo más cerca que está entre 60 y 90 cm; lo más lejos, entre 1 y 1,5 metros.
- Distancia social. Lo más cerca está entre 1,50 y 2 metros, lo más lejos está entre los 2 y 4 metros.
- Distancia pública. Lo más cerca está entre los 4 y 8 metros, lo más lejos está a partir de los 8 metros.

### Olfatos y aromas

El ser humano promedio puede reconocer hasta diez mil olores. Ciertas investigaciones indican la existencia de siete o Acre o avinagrado, o Alcanfor, o Amizco, o Éter, como los líquidos para limpieza en seco, o Flores, o Menta, o Podrido.

### Sentido de tacto y piel

os saludamos de mano o con abrazos, es normal sentir el sudor. En nuestras sociedades occidentales no es agradable impregnarse el sudor de la otra persona en ambientes sociales habituales o laborales, por lo que tenemos que ser muy cuidadosos en este sentido -por eso siempre recomiendo llevar pañuelos de lino o algodón o desechables-. U no solamente me refiero al sudor en relación con el tacto, también en relación con el olfato.