



Nombre de alumno: Gilary Garduño Alvarez

Nombre Del Profesor: Jorge Enrique Albores

Nombre Del Trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de enero de 2022

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"

Desde que el hombre hizo su aparición sobre la faz de la tierra ha existido en él la preocupación por la forma como se mostrará ante los ojos de los demás.

La imagen física como código de comunicación no verbal incluyen solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios; y, por favor, no piensen que solamente me estoy refiriendo a los accesorios femeninos como los aretes, collares, pulseras y bolsa, incluyan también el cinturón, los zapatos, el reloj, los anteojos y el portafolios masculinos, por sólo mencionar de forma general algunos de ellos.

La comunicación no verbal

La clave en la utilización de estos códigos estará en la naturalidad y soltura con la que nos desenvolvamos frente a los demás.

Ademanos

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

Gestos

Nuestra cara, como ninguna otra parte de nuestro cuerpo, puede controlar, complementar o sustituir las palabras. Yendo todavía más lejos, puede llegar a contradecir lo que con palabras estamos diciendo.

Imaginen que están charlando con alguien muy animadamente acerca del lugar en el que acaban de pasar sus vacaciones y que al mencionar un detalle en especial su interlocutor de pronto arruga la nariz. ¿Seguirían hablando con la misma energía o dudarían en seguir adelante?

Contacto visual

Establecer un buen contacto visual con las personas que interactuamos equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes. No hacerlo produce una sensación de desconfianza, inseguridad, disgusto por el otro y hasta falsedad.

Conducta táctil

Es el uso del tacto como medio de comunicación. Es la permisibilidad 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. Éste se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas.

Contacto visual

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

- ▣ Apariencia externa y física, ademanes, gestos, mímica.
- ▣ Temperamento, ritmo de movimiento de avance, capacidad de reacción.
- ▣ Manifestaciones emocionales.
- ▣ Utilización del espacio

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:

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