



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Nayibeth Cruz López

Nombre del tema: Tema en General

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Lic. Beatriz Adriana Méndez González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 28 de Enero del 2022

INTRODUCCIÓN

En este tema vamos a abordar temas de mucha importancia, uno de ellos es la comunicación no verbal, así como temas relacionados sobre la imagen corporal que es de mucha importancia, y podremos ir desarrollando todo lo aprendido a lo largo de nuestra vida, así como adquirir conocimientos que serán aplicados a lo largo de nuestras vidas.

El contenido será de mucho agrado, y lo más importante es tener en cuenta que esto nos dará la oportunidad de conocer una información más completa sobre la importancia de nuestro cuerpo.

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL. ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL.

La comunicación no verbal es sin duda alguna esos gestos que realizamos día a día sin darnos cuenta, lo hacemos de una manera tan antural, y que son estímulos de nuestros cuerpos como forma de comunicación entre las personas, algo aún más interesante es lo que llegamos a transmitir con el solo hecho de realizar algunos gestos, una forma de hablar pero sin decir una sola palabra. Al hablar de ademanes nos referimos a todas aquellas expresiones que realizamos con alguna extremidad de nuestro cuerpo, y si bien sabemos estos ademanes lo utilizamos en la mayoría del tiempo, cuando estamos hablando en grupo, exponiendo, regañando o incluso peleando es cuando más expresiones de ademanes utilizamos ya que esta es otra forma de comunicación y que cada ademán tiene un significado, lo importante es saber utilizar de manera correcta estos ademanes, ya que si también puede ser de manera negativa, ya que todo se transmite hacia el resto de la audiencia.

Si hablamos de gestos podemos referirnos en lo particular en la cara ya que esta parte de nuestro cuerpo es donde podemos decir más palabras sin hablar, aquí es en donde con una solo gesto podemos continuar una plática o pararla de inmediato, ya que es la parte más representativa de nuestros estados de ánimos, pero la parte más interesante es cuando realizamos una sonrisa, eso puede transmitir mucho más cosas de lo que pensamos y una de ellas es la confianza, ya que al ver este gesto podemos estar seguros de la otra persona y nos da esa tranquilidad de seguridad que buscábamos. Cuanta importancia existe en el contacto visual entre dos personas, ya que este tipo de gesto tiene mayor significado del que pensamos, y es el hecho de ver a una persona a los ojos podemos transmitir seguridad, y es una forma de poder vencer el miedo. Si hablamos de algo en particular podríamos hablar de ejemplo como es una entrevista de trabajo el contacto visual es algo fundamental en nuestra primera cita, ya que esto puede abrir nuevos caminos hacia lo que queremos conseguir, transmitimos más de lo que nos imaginamos con tan sola una mirada.

La imagen corporal es otro lenguaje corporal humano, a como vamos creciendo vamos adquiriendo, pero si hablamos más a detalles podríamos decir que estas imágenes van muy relacionadas con las emociones y conductas, y esa forma de poder percibir todo lo que nos rodea. Un ejemplo de estos tipo de imagen corporal podría ser; la voz, expresión facial, el contacto visual y movimientos corporales. Y lo más importante es que todo conlleva a la forma de transmitir o como pueden percibir lo que queremos transmitir. La voz puede transmitir mucha seguridad y mucho respeto.

El discurso es un acto del habla, y es allí en donde podemos expresarnos de una manera adecuada y clara hacia los oyentes, es aquí donde ponemos en práctica muchas habilidades que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida, pero que también hemos ido formando al paso de nuestra preparación. Pero antes de dar un discurso existe la forma correcta de escribir uno, y en muchas ocasiones no sabemos ni por donde empezar, pero para ello existen ciertos pasos que te llevan a la buena estructuración al momento de elaborar un discurso. Pero todo tiene un orden y debe de ser claro y conciso, para que el resto de las personas pueden percibir lo que uno trata de transmitir, también hablamos de lógica entre los textos, de esta manera se hace de una forma más atractiva. Pero también existen los recursos tácticos al momento de dar un discurso los cuales podrían ser el saludo, ya que este es el punto número uno, y es ahí en donde el público empieza a tomarnos esa atención que requerimos para dar un discurso de calidad. Para entablar una conexión con el público lo hacemos desde el principio y a esto nos referimos desde nuestra presentación.

Cuando hablamos de competencias personales, hablamos sobre aquella adaptabilidad que tenemos con nuestro medio que nos rodea, como por ejemplo la tecnología, ya que es una herramienta que cada empresa utiliza para que cada trabajador sea más capaz de desarrollar sus actividades o labores. La adaptabilidad es algo fundamental, ya que cada empresa siempre busca trabajadores muy adaptables a su entorno y que puedan ser capaces de utilizar cada herramienta para resolver conflictos o dar soluciones, esto nos conlleva a tener mayor aprendizaje y que a lo largo será provechoso para nuestro futuro. La colaboración es fundamental para trabajar en equipos y es lo que también una empresa busca en sus colaboradores.

Hay muchos puntos de los cuales podemos seguir hablando, pero estos podrían ser uno de los más esenciales en los cuales podemos desarrollar mucha práctica en lo que hacemos a diario.

Al hablar de competencias profesionales, hablamos sobre lo que realizamos día a día en la empresa en que nos encontramos laborando y teniendo en cuenta que cada esfuerzo siempre es recompensado de muchas maneras que los líderes buscan para destacar un buen desempeño laboral y que esto a su vez lleva una motivación del trabajador.

La oralidad es sin duda alguna uno de los artes más difíciles de manejar, no cualquiera puede desarrollar este arte de hablar en público, ya que sólo es hablar por hablar, esto conlleva a una serie de preparación del tema del cual queremos hablar. Así mismo la preparación que se lleva para tratar de ser lo más claro posible para que el mensaje sea transmitido de la mejor manera, y de una manera que el oyente pueda creer. El poder expresarse correctamente es una ventaja que tiene la persona a diferencia de otras, incluso la oralidad conlleva a una serie de dificultades que hay que saber manejar, como es; el manejo de la ansiedad, eso se puede llegar a controlar con el paso de la experiencia o en su caso en la preparación correcta del tema del cual vamos hablar, una buena preparación nos puede brindar mucha seguridad la momento de hablar en público, un factor que interviene mucho también es la respiración, ya que esto nos puede dar la pauta de poder relajar nuestro cuerpo de tal manera que ocurra efectos de tranquilidad.

Recordemos que no podemos olvidarnos de la sonrisa, ya que esto es el primer código de comunicación que tenemos no verbal pero que podemos transmitir mucha seguridad en nuestro público, y de tal manera a uno mismo, una sonrisa es considerado un estímulo positivo hacia nuestro cuerpo. El conocimiento del tema también es uno de los puntos más importante, ya que saber de lo que vamos hablar, puede hacer la diferencia entre la seguridad o la desconfianza de nuestro tema. Debemos de tener en cuenta que cuando tenemos a un orador frente a nosotros es fundamental que sea breve, ya que un discurso muy largo puede llegar a quitar el desinterés del público del cual queremos que nosotros tengamos su mayor atención, para así poder transmitir o dar a conocer lo que queremos decir en nuestro mensaje, y así mismo captar todas las miradas de nuestros oyentes.

La asertividad nos permite transmitir emociones y sentimientos, así como opiniones y pensamientos y esto a su vez son realizados en los momentos oportuno. De esta manera nos podemos ver de una manera más directa y honesta. Debemos saber que todos tenemos diferentes maneras de comunicar, pero que a su vez todos nos conlleva a la misma finalidad pero con diferentes maneras de transmitir.

Al ser conciso podemos demostrar transmitir la necesidad de ser claro en lo que queremos dar a conocer, esto podría tomarse como una forma de expresión más clara que otras. Una persona concisa puede ser muy directo, pero es una forma de expresión que realizamos cada día.

La coherencia es un tema muy importante, ya que cuando estamos dando un discurso debemos de ser una persona que se entienda a la perfección el mensaje que queremos transmitir, así como el arte de comprensión de nuestro querido público.

Todo esto nos deja dar una imagen de lo que en realidad somos, es esa transparencia de darnos a conocer.

CONCLUSIÓN

Logramos entender la importancia que tienen la estructura de todo nuestro cuerpo cuando hablamos de un discurso, que sólo se trata de pararse para dar a conocer un tema, si no que lleva una serie de complicaciones que vamos dominando al paso de los años y gracias a la experiencia que vamos adquiriendo.

Después de conocer sobre estos temas, nos queda una claridad más eficaz de lo que debemos de hacer cuando nos paramos frente de un público y que esto a su vez significa más de lo que nos podemos imaginar, y sólo lo sabemos hasta que enfrentamos ese miedo del arte de hablar en público.

BIOGRAFIA

Gordoa, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.

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-buena-imagen.htm>

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-reglas-basicas>

López, J. (2018). Corporate Yatching: Competencias personales. España. Recuperado de:
<https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones/>

Posadas, C. (2017). Comunicación escrita para tu vida profesional. 11. 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-un-curriculum>