



Nombre del alumno: Adriana de Jerónima Hernández Deara.

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez.

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Proyección profesional.

Grado: 8° cuatrimestre

Carrera: LIC. EN ENFERMERIA.

PASIÓN POR EDUCAR

Ocosingo Chiapas a 02 de Abril del 2022

UNIDAD 2

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

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.

La imagen física no es solamente indumentaria, comprende saber manejar bien como:

- ❖ Formas y medidas de la cara
- ❖ Medidas del cuerpo
- ❖ Colores
- ❖ Patrones
- ❖ texturas en las prendas de vestir
- ❖ postura
- ❖ Modo de caminar
- ❖ Sonrisa
- ❖ Gestos: ademanes
- ❖ Contacto visual
- ❖ Conducta táctil
- ❖ Aspectos



La imagen física como código de comunicación no verbal incluye las prendas de vestir también el peinado, el maquillaje y los accesorios, no solamente se refiere a los accesorios femeninos, los portafolios masculinos.



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.



Adeemanes son la palabra en movimiento

- Signos que dan comunicación complementaria a las palabras, llegando a veces a sustituirlas

Tomar conciencia de la existencia de los ademanes y usarlo para apoyar lo que están diciendo. A veces puede traicionar.

Gestos nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas

- Debemos cuidarnos de usarlos sin control.

- ❖ La sonrisa espontánea y natural
- ❖ La sonrisa limpia y transparente que inspira confianza.
- ❖ La sonrisa cautivadora que genera atracción.
- ❖ el objetivo de tener credibilidad habremos logrado todo.

Contacto visual equivale a tener un sólido puente de comunicación entre dos lugares distantes.

- No hacerlo produce desconfianza,
- -Inseguridad,
- Disgusto por el otro
- Falsedad Parafóticamente

Vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan, cuando se entabla una comunicación



Conducta táctil Es la permisibilidad de tocar y ser tocado.

Es el uso del tacto como medio de comunicación.

La imagen corporal

El lenguaje corporal está relacionado directamente con la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, particularidades de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas.

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,
- ✓ Técnica.
- ✓ Área geográfica.

Lenguaje corporal a través de 17 aspectos

- *-Cabeza y cuello
- *-Contacto visual
- *-Postura
- *-Ademanes y movimientos
- *-Las piernas y los pies
- *-Boca
- *-Voz
- *-Cabello
- *-Ropa y Joyerías
- *-Distancia física



Discurso

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

El uso de la lengua y sus efectos son detonadores de percepciones intelectuales o del juicio, afectivas o de sentimientos y volitivas.



La dimensión táctica del discurso permite administrar los estímulos verbales y no verbales con el propósito de generar mayor impacto en la audiencia. Los recursos son registros que contribuyen a fortalecer la contundencia del mensaje.

Cómo escribir un discurso:

Éste es uno de los más grandes retos a los que pueda enfrentarse cualquier ser humano.

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



Orden y distribución de la información Una vez que consideramos las fases que estructuran el discurso, es necesario considerar la dimensión lógica que establece el orden y distribución.

- ✓ Introducción
- ✓ Desarrollo
- ✓ Clímax
- ✓ Conclusión

Oralidad



- Es una de las imágenes subordinadas a la imagen personal o institucional que más peso tienen en la conformación de la percepción debido a que los estímulos que la conforman son las palabras en su forma oral o escrita. El manejo de la



Al hablar en público, existen dos antídotos efectivos para abatir los efectos secundarios, consecuencia de la falta de oxígeno en la sangre ocasionada por la adrenalina. (Respiración y sonrisa)

Una vez logrado el hecho de dominar la ansiedad debemos desarrollar la habilidad de hablar en público eficientemente.

Para poder cumplir con la transmisión eficiente de nuestro mensaje debemos de poner cuidado en que nuestra participación cubra una serie de requisitos. (cencillez, conocimiento, brevedad, orden, convicción)

Expresión escrita

Lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros: si nos expresamos mal, si no ponemos intención en nuestras palabras, no sólo podemos dar lugar a malentendidos sino incluso ocasionar graves consecuencias

En realidad, la eficacia en la comunicación escrita profesional dependerá de si somos capaces de adaptarla al destinatario y causar el efecto que deseamos.

Sigmund Freud escribió en su "Introducción al psicoanálisis": "Las palabras, primitivamente, formaban parte de la magia y Conservan todavía en la actualidad algo de su antiguo poder.

Antes de escribir:

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

Antes de escribir un documento o un correo o cualquier mensaje online u offline, es plantear cuál es el objetivo del mismo, pueden variar sustancialmente y muchas veces eso no se tiene en cuenta y es algo fundamental para definir el tono, el estilo, el vocabulario, etc.



Diseño de la tarjeta de presentación



Uno de los planos de identidad gráfica más personalizados, pues informa no sólo el nombre de la persona que lo ofrece, sino también define la organización a la que pertenece.

Constituye el enclave de contacto que permite establecer relaciones entre organizaciones y públicos.

Es necesario saber que:

- La tarjeta de presentación debe estar actualizada y en perfectas condiciones.
- Nunca debe darse con tachaduras o con el nombre escrito con bolígrafo.
- El diseño, entre más sencillo, mejor.
- Debe contener sólo la información necesaria. Cualquier mención promocional adicional le hace perder presencia profesional.
- Ordénalas en tamaño estándar. La tarjeta más grande es incómoda para guardarse.
- No es correcto utilizar Sr. o Sra. antes del nombre.
- Los altos niveles jerárquicos deberán imprimirla en relieve. Los niveles menores en impresión estándar.
- Siempre llévela consigo.
- No la reparta indiscriminadamente. Dela con elegancia.
- La tarjeta se entrega después de la presentación, después de tomar asiento y antes de tratar el negocio.

Diseño de curriculum vitae

Significa "carrera de la vida" y su objetivo es describir la experiencia laboral, preparación académica, conocimientos y habilidades que califican a una persona para realizar determinado trabajo.

Ejemplo

Foto	Título: parte donde existe la presentación como profesional así como nombre, formación académica
Datos personales: ❖ Fecha de nacimiento ❖ Dirección ❖ RFC ❖ Curp ❖ Ubicación ❖ Nacionalidad	Objetivo profesional: Experiencia en donde nos hemos inclinado o dominado Formación académica: ✓ Preparatoria: Escuela, egresos, lugar ✓ Licenciatura: lo mismo que en la formación de preparatoria Formación complementaria: ✓ Cursos ✓ Talleres: Constancias, reconocimiento ✓ Servicio social: Experiencias, o lugares de trabajo conforme al puesto es así las experiencias que se describen
Contacto: ❖ Teléfono ❖ Correo ❖ Facebook	
Habilidades: ❖ Autónomos ❖ Trabajo en equipo ❖ Documentos: Word, Excel, PowerPoint	
Puesto Idioma	

Hay elementos clave que todo curriculum vitae debe tener, ya sea en versión online o escrita, sin embargo es importante que sepas que NO existe un CV que se ajuste a todas las necesidades.

Entrevista de trabajo

Es la técnica más utilizada en los procesos de selección de personal. Ante un puesto de trabajo vacante o de nueva creación, se establece el perfil del candidato y, posteriormente, a través de la entrevista, se elige a uno de los candidatos para cubrir el puesto determinado.



- ✓ Infórmate previamente sobre el puesto, la empresa y el cargo.
- ✓ Identifica tus puntos fuertes y débiles. Ten en cuenta que tampoco te conviene desvelar debilidades que puedan perjudicarte.
- ✓ Analiza tu proyecto y tus argumentos.
- ✓ Prepárate las preguntas que vas a formular.
- ✓ Sé optimista y confía en ti mismo
- ✓ Analiza la imagen que quieres transmitir y elige, en función de ella, los elementos de tu aspecto personal por si en algún momento de la entrevista lo necesitas.
- ✓ Prepara tu curriculum, documentos acreditativos y referencias de forma ordenada y limpia. Sé puntual.

Es un diálogo directo entre el entrevistador y entrevistado. El entrevistador dirige la conversación e intenta entresacar la máxima información posible del candidato

- ✓ Puede ser estructurada: dirigida
- ✓ No Estructurada: libre
- ✓ Semi-estructurada: mixta

En línea

Hay varios motivos por los que una empresa se decide a montar un proceso de entrevistas.



- ✓ Permite contactar con candidatos de otras ciudades. Si en una primera fase que se desarrolla online el entrevistado no coincide con lo que se busca, no es necesario hacer que se desplace.
- ✓ Se abaratan costes. Puede convertirse en la solución para pequeñas empresas o starts-ups que dependen del alquiler de un espacio.
- ✓ Se reducen tiempos. Las entrevistas de trabajo online pueden llegar a reducir considerablemente la duración del proceso.

Una entrevista online la imagen sigue contando, Sin embargo, hay algo que cobra importancia: tu entorno.

Familiarízate con las aplicaciones

CONCLUSION

Todos los seres humanos proyectamos una imagen frente a los demás, que comienza a formarse a partir de nuestros aspectos físicos, se fortalece con todo aquello que dejamos ver de nosotros y se consolida con lo que los demás perciben e interpretan de cada una de nuestras actuaciones. Es por eso que es tan importante como es la forma que nos comunicamos y como tenemos el aspecto del mismo y sobre todo la importancia también la seguridad que tenemos en uno como en el área laboral o entrevista laboral. Los modelos o patrones de conducta que definen cómo deben ser, actuar, pensar y sentir las mujeres y los hombres en una sociedad un ejemplo de ellos es la oralidad o la forma que debemos comunicarnos al estar en un área laboral así como los comportamientos y gestos al realizar una entrevista