



Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz

Nombre del profesor: LUIS ANGEL

GALINDO ARGUELLO

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a enero de 2022.

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 asunto de la indumentaria, comprende también las formas y medidas de la cara y cuerpo, los colores, patrones y texturas utilizadas en las prendas de vestir; incluye la postura al pararse y sentarse y el modo de caminar, la sonrisa y otros gestos,

# ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL.

## 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.

Los ademanes son la palabra en movimiento.

Los ademanes son signos que dan comunicación complementaria a las palabras, llegando a veces a sustituirlas, como sería el caso de levantar el pulgar para explicarle a alguien que les fue de maravilla en su junta.

Los gestos al igual que nuestras manos con sus ademanes, nuestra cara, a través de los gestos, puede decir sin hablar muchas cosas, de entre todos los gestos que podemos hacer, ninguno tan favorecedor, poderoso, balsámico y recompensado como la sonrisa.

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.

## 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.

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.

## Discurso

El discurso expresa las decisiones y ejecuciones del hablante en el mundo: es un acto del habla.

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

Introducción, desarrollo, clímax y conclusión.

Las claves que deben considerarse son:

- Anclar la atención del público meta.
- Comunicar seguridad.
- Presentar información siempre de calidad
- Tener un lenguaje y estilo consistente
- Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales dobles.

## Competencias personales

Estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización

- Adaptabilidad: Afronta los cambios
- Aprendizaje: Nunca se sabe lo suficiente.
- Colaboración: Crea un espíritu de equipo.
- Comunicación: Construye relaciones eficaces y honestas.
- Creatividad: Abre la mente, imagina y sueña.
- Gestión de la información: Haz más con menos.
- Inteligencia: social Las emociones también cuentan.
- Lealtad: El bien común es lo primero.
- Motivación: entusiasmo y con mantener una actitud positiva en el trabajo.
- Responsabilidad: capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin.

## Competencias profesionales

Son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa. Hay tres tipos principales de competencias:

- Competencias de base.
- Competencias técnicas.
- Competencias transversales.

## Oralidad

La oralidad o imagen verbal es una de las imágenes subordinadas a la imagen personal.

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. Dichos antídotos son:

Requisitos que debe cumplir todo mensaje:

- Sencillez
- Conocimiento
- Brevidad
- Orden
- Convicción

La respiración La respiración es la base de un buen funcionamiento orgánico y su práctica correcta mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual.

La sonrisa sabemos que ésta produce un efecto en dos direcciones: hacia fuera y hacia dentro.

## Expresión escrita

Lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros.

Antes de escribir: plantear el objetivo de lo que queremos decir.

Al ponernos a redactar: Escribe correctamente, respetando las reglas básicas de gramática y ortografía. Escribe párrafos cortos. Utiliza un lenguaje positivo.

Algunos breves consejos para mejorar tu comunicación

- Ordenar los pensamientos e ideas.
- Conocer el buen manejo del lenguaje.

No abuses de jergas o tecnicismos. Evita los sustantivos. Funcionan mejor los verbos de acción. No divagues. Sé concreto.