



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez.

Nombre del tema: Acciones estratégicas para establecer la imagen.

Parcial: 2do parcial.

Nombre de la Materia: Proyección profesional.

Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 8vo cuatrimestre.

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL



Concepto de la imagen física

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.

Llevando el concepto más lejos aún, 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, los ademanes, el contacto visual y la conducta táctil, aspectos que deberán estudiarse y saberse manejar correctamente para poder ser poseedores de una buena imagen personal.

La comunicación no verbal

Aprender los códigos de comunicación no verbal que mandamos a través de nuestro cuerpo no sólo nos sirve para ganar seguridad en nosotros mismos, sino para decodificar los mensajes positivos y negativos que los demás no están enviando de manera inconsciente, es por ello que la clave en la utilización de estos códigos estará en la naturalidad y soltura con la que nos desenvolvamos frente a los demás como son.

- ♥ **Ademanes:** Son palabras en movimiento, que dan comunicación complementaria a las palabras, llegando a sustituirlas, como es levantar el pulgar para explicarle a alguien que les fue de maravilla.
- ♥ **Gesto:** De entre todos los gestos que podemos hacer, ninguno tan favorecedor, poderoso, balsámico y recompensado como la sonrisa.
- ♥ **Contacto visual:** Significa vencer el miedo de conocer y dejar que nos conozcan, porque cuando se entabla contacto visual se abre el conducto que conduce al corazón, por eso genera confianza.
- ♥ **Conducta táctil:** Es el uso del tacto como medio de comunicación, pasando por las de amistad, amor o pura cortesía.

La imagen corporal

El lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno, por el cual este se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas de la imagen, es por ello que Según Moller y Hegedahl, todo depende de la manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea.

Es así como 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.

Dentro del lenguaje corporal a través de ciertos aspectos que fueron seleccionados entre muchos otros se consideran 12 tipos de imagen que debe obtenerse por:

- ♥ Cabeza y cuello
- ♥ Contacto visual
- ♥ Postura o cinestesia
- ♥ Ademanes y movimientos. Los brazos y las manos
- ♥ Las piernas y los pies
- ♥ Boca
- ♥ Voz
- ♥ Cabello
- ♥ Ropa, adornos y joyería
- ♥ Distancia corporal, distancia física o proxémica
- ♥ Olfatos y aromas
- ♥ Sentido de tacto y piel

Discurso

El discurso es el lugar donde se construye el hablante y se ejercita la lengua para significar el mapa enunciativo de las relaciones humanas, es por ello que escribir un discurso requiere de una metodología, una estructura y el uso de recursos tácticos, es así como se estructura desde la introducción, desarrollo y conclusión.

En la construcción del mensaje, una vez que consideramos cada uno de las fases que estructuran el discurso, es necesario considerar la dimensión lógica que establece el orden y distribución de la información como son:

- ♥ **Inductivo:** Ordena la información de lo particular a lo general.
- ♥ **Deductivo:** La secuencia informativa se estructura de lo universal a lo particular.
- ♥ **Espacial:** La información se estructura a partir de los criterios geográficos
- ♥ **Temporal:** Los contenidos se estructuran considerando pautas temporales.
- ♥ **Problema-solución:** Este razonamiento presenta dos ejes rectores donde es una problemática y la solución.
- ♥ **Causa-efecto:** Se estructura el mensaje distribuyendo la causa y consecuencias que presenta el discurso.

Las claves que deben considerarse son:

- ♥ Anclar la atención del público meta.
- ♥ Comunicar seguridad.
- ♥ Organizar con tiempo los contenidos y prever los efectos del mensaje en la audiencia.
- ♥ Presentar información siempre de calidad.
- ♥ Tener un lenguaje y estilo consistente.
- ♥ No discurrir en el manejo de la información.
- ♥ No ofender al público.
- ♥ Evitar terminar con brusquedad y omitir los finales dobles

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL



Competencias personales

El sector laboral está dominado en la actualidad por la tecnología y las relaciones virtuales, es por ello que estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías que lo saben, es así como dentro de ello constituyen la:

- ♥ Adaptabilidad
- ♥ Aprendizaje
- ♥ Colaboración
- ♥ Comunicación
- ♥ Creatividad
- ♥ Gestión de la información
- ♥ Inteligencia social
- ♥ Lealtad
- ♥ Motivación
- ♥ Responsabilidad

Competencias profesionales

Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa, dentro de estos modelos se, identifican tres tipos principales de competencias por los cuales son:

- ♥ **Competencias de base:** Son aquellas que permiten el acceso a una formación o a un trabajo, son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo.
- ♥ **Competencias técnicas:** Son las que hacen referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son específicas de un puesto de trabajo en concreto.
- ♥ **Competencias transversales:** Son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

Es así como para el ejercicio eficaz de una profesión, tienes que poner en juego los tres tipos de competencias para así incorporarse en el currículum de la formación profesional como elementos identificadores de una actitud profesional adecuada a los tiempos modernos.

Oralidad

La oralidad o imagen verbal 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, es así como tener una buena imagen verbal es requisito indispensable para triunfar en el juego de la vida.

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

Es así como para poder cumplir con la transmisión eficiente de nuestro mensaje debemos de poner cuidado en que nuestra participación cubra una serie de requisitos como son:

- ♥ Sencillez
- ♥ Conocimiento
- ♥ Brevedad
- ♥ Orden
- ♥ Convicción

Expresión escrita

Como sabemos, a diferencia de lo que decimos hablando, 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 para nuestras empresas y también para nuestra imagen personal y profesional.

Dentro de los consejos es necesario

Evitar obstáculos para lograr la eficacia en la comunicación como, por ejemplo:

- ♥ Expresiones complejas.
- ♥ Tono negativo o censorador.
- ♥ Lenguaje subjetivo.
- ♥ Construcciones en voz pasiva.

Referencia

📄 <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/9648e8a5f2ddbc718b95a368f9cba4c2.pdf>