



Bloque 3. Módulo 1.

Sesión sincrónica 2



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 1. Imagen personal integral
- Tema 2. Semiótica del atuendo profesional
- Tema 3. Etiqueta en el contexto profesional (perspectiva de anfitrión y de invitado)
- Tema 4. Saber ser y saber estar
- Actividad
- Reflexión final

Dinámica de bienestar

Duración: 5 minutos.

Nombre de la práctica: Obtener lo que quieres.

Descripción de la práctica: Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.

Palabras clave: Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.

Instrucciones para el aprendedor: Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla.
2. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?
3. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?
4. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?
5. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?
6. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?
7. Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.

Fuente: Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Tema 1.

Imagen personal integral

En este tema, asegúrate de:

- **Identificar el proceso** para lograr una reputación estable, pasando por la **imagen y la marca personal**.
- Comprender por qué las **personas son consideradas como marcas**.
- Conocer la **importancia de la esencia** como fundamento de una marca.
- Detectar los **pasos para definir tu marca personal**.
- Aplicar los elementos básicos de la expresión corporal para mejorar la **proyección** de la **imagen personal**.



Explicación

La imagen pública es la percepción que tienen las personas según los estímulos que envíes. La imagen sostenida en el tiempo crea tu marca personal, la cual, si la cuidas y mantienes en el tiempo, generará una reputación. Si lo pudiéramos ver en una fórmula, sería algo así:



Fuente: Gordoia, V. (2022). *El poder de la imagen pública*. México: Aguilar.

Explicación

En ocasiones, consideramos que solo los productos o instituciones pueden tener una marca, pero cada persona tiene una. **¿Cuál es esa marca? ¡Tu nombre!**

Tu nombre, por el cual te conocen hasta el momento, es tu **marca**. El **empaquete** de tu marca sería la forma en la que vistes, mientras que tus cualidades y conocimientos serían los **servicios que ofreces**.

Aspectos en los cuales puedes basar la esencia de tu marca:

- **Familiar**
- **Académico**
- **Social**
- **Intelectual**
- **Relaciones**
- **Valores**

Explicación

Según la Universitat Oberta de Catalunya (UOC, 2021), existen **7 canales de expresión** del lenguaje corporal:

1. **Expresión facial.** La cara refleja de forma innata las siete emociones universales: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.
2. **Postura.** La postura corporal expresa el grado de interés hacia los demás. Es un claro indicador de nuestro estado emocional y nos ayuda a transmitir confianza y seguridad.
3. **Gestualidad.** Hay gestos ilustradores (que acompañan el discurso verbal), emblemáticos (que tienen significado por sí solos), adaptadores (que ayudan a canalizar las emociones), reguladores (que sirven para dirigir la interacción) y manifestadores del afecto.
4. **Apariencia.** El aspecto de una persona nos habla de su edad, su origen o su profesión, entre otros aspectos. Aunque queramos huir de los estereotipos, la apariencia sigue siendo una fuente de información fundamental a la hora de generar una primera impresión en los demás.
5. **Proxemia.** La proxemia nos informa del uso del espacio interpersonal, que se divide en cuatro grandes tipos según la distancia entre los individuos: espacio íntimo, personal, social y público.
6. **Paralenguaje.** Se trata del conjunto de elementos no verbales de la voz como volumen, el tono, el timbre y la velocidad. Estos aspectos tienen una gran influencia en la credibilidad y la persuasión.
7. **Háptica.** La háptica estudia la influencia del tacto en las relaciones humanas. La forma en que nos tocamos revela información muy sensible y es imprescindible a la hora de generar intimidad.

Explicación

Para definir tu marca personal, debes seguir los siguientes pasos:

1. Establece qué valores te caracterizan.
2. Define los objetivos que deseas lograr a través de tu marca personal.
3. Identifica al público objetivo.
4. Haz un diagnóstico de tu reputación actual.
5. Selecciona el nombre y el logo de tu marca.
6. Diseña un slogan que te pueda acompañar.

Tema 2.

Semiótica del atuendo profesional

En este tema, asegúrate de:

- Reconocer la **importancia que tiene la imagen física.**
- Distinguir tu **estilo, forma de cuerpo y rostro.**
- Encontrar los **colores** que te favorecen.



Explicación

La semiótica estudia los signos, es decir, los elementos que se usan para representar algo, para comunicar. Por ejemplo, menciona cuatro cosas que dice esta persona con su imagen:

1. Edad
2. Sexo
3. Nacionalidad
4. Actividad que realiza

Cada elemento que elegimos en el vestir está representando algo que deseamos que los demás conozcan de nosotras.



Explicación

El estilo es una representación de nuestra individualidad. ¿Conoces cuál es tu estilo?

De acuerdo con Gordoia (2021), existen los siguientes tipos de estilos:

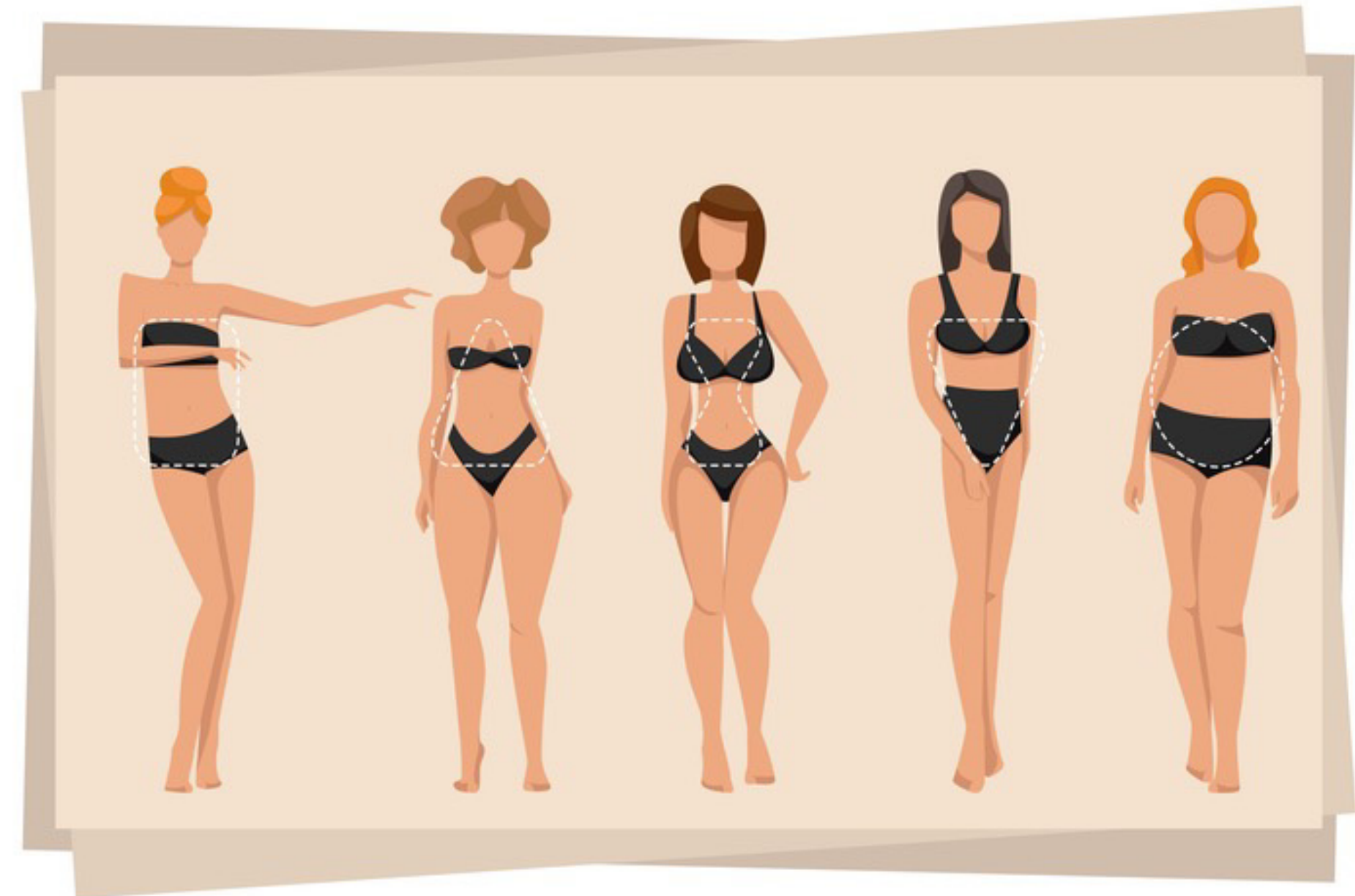
1. Estilo natural
2. Estilo tradicional
3. Estilo elegante
4. Estilo romántico
5. Estilo creativo
6. Estilo dramático
7. Estilo seductor

Coco Chanel decía “La simplicidad es la clave de la verdadera elegancia... y la elegancia implica renuncia” (Gordoia, 2021).

Explicación

Hay dos elementos a observar en el cuerpo: la **antropometría**, es decir, las medidas de tu cuerpo, y la **antropomorfología**, que se refiere a la forma.

Al saber las características de tu cuerpo, podrás realzar tus fortalezas y camuflajear las partes que no quieres que sean tan visibles.



Explicación

El color es otro aspecto al que debes poner mucha atención. Los resultados de un análisis te podrán decir **qué colores de prendas usar, tono de cabello, maquillaje**, así como **accesorios** que favorecen más.

Este análisis deberá basarse en tres elementos de tu cabello, ojos y piel:

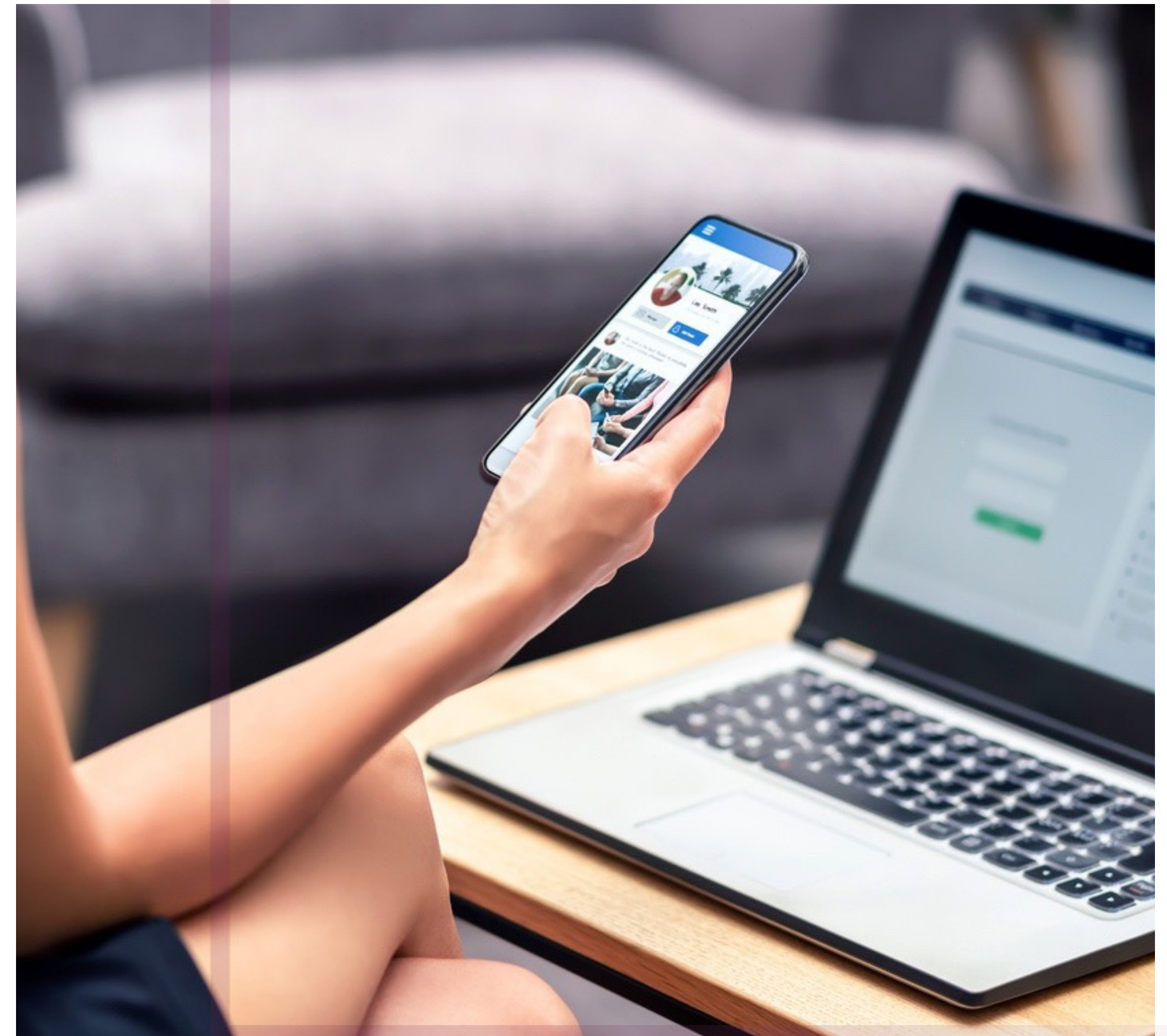
- 1. Tinte.** Se conoce como la temperatura del color, que puede ser frío o cálido. Si eres de las personas que al tomar el sol te pones roja, podrías ser fría; mientras que, si empiezas a broncearte, serías cálida.
- 2. Valor.** Indica qué tan claro o profundo es tu cabello natural, así como tus ojos y el tono de tu piel.
- 3. Croma.** Señala la intensidad de un tono específico, es decir, qué tan brillante o qué tan suave es.

Tema 3.

Etiqueta en el contexto profesional (perspectiva de anfitrión y de invitado)

En este tema, asegúrate de:

- Comprender la **diferencia entre etiqueta y protocolo.**
- Distinguir las **normas de cortesía** para el buen funcionamiento social.
- Analizar las normas a seguir en el **saludo, conversaciones, obsequios y uso de aparatos electrónicos.**
- Identificar la **etiqueta adecuada** a seguir, ya sea en el rol de **invitado o de anfitrión.**



Explicación

¿Cuál es la diferencia entre etiqueta y protocolo?

El protocolo es una norma obligatoria, mientras que la **etiqueta se centra más en los usos o costumbres sociales** necesarios para el funcionamiento adecuado de la sociedad, lo cual depende, en buena medida, de las circunstancias de cada situación (lugar y tiempo) y, a diferencia del protocolo, no son criterios obligatorios.

Explicación

La cortesía consiste en hacer que **los demás se sientan a gusto, que estén cómodos**. Una persona cortés muestra respeto, atención y humanidad.

Algunas formas en las que puedes ser cortés son las siguientes:

Habla de usted

- El tuteo se utiliza para personas allegadas. Siempre inicia hablando de usted hasta que se te invite a hacerlo de tú.

Sonreír

- El mejor traje que se puede vestir es una bella sonrisa.

Agradecer

- Debe ser sincero, es reconocer a los demás su preocupación o esfuerzo.

Disculparse

- Debe ser discreta, sincera y breve y preguntar cómo se puede restaurar el daño.

Puntualidad

- Es una muestra de respeto y educación a los temas. Muestra a una persona organizada.

Explicación

La etiqueta y la cortesía las puedes demostrar en:

1. El saludo
2. Presentaciones
3. Conversaciones
4. Obsequios
5. Teléfonos y otros dispositivos electrónicos
6. El vestir

Explicación

En una reunión que implique una comida, debes considerar los siguientes aspectos respecto a la etiqueta:

- 1. Naturaleza del evento**
- 2. Número de invitados**
- 3. Lugar donde se realizará**
- 4. Fecha y hora**
- 5. Menú**

Si revisas a detalle cada uno de ellos, podrás ser la invitada y anfitriona perfecta.

Tema 4.

Saber ser y saber estar

En este tema, asegúrate de:

- **Diferenciar** entre marca personal y reputación.
- Comprender los conceptos de **ser, hacer y tener** en cuestión de reputación.
- **Detectar crisis** que puede sufrir la marca personal y elaborar un plan de prevención.
- Identificar los pasos para **conectar emocionalmente** con el público.



Explicación

¿Qué es la reputación?

La Real Academia Española (s.f.) registra dos acepciones para este término:

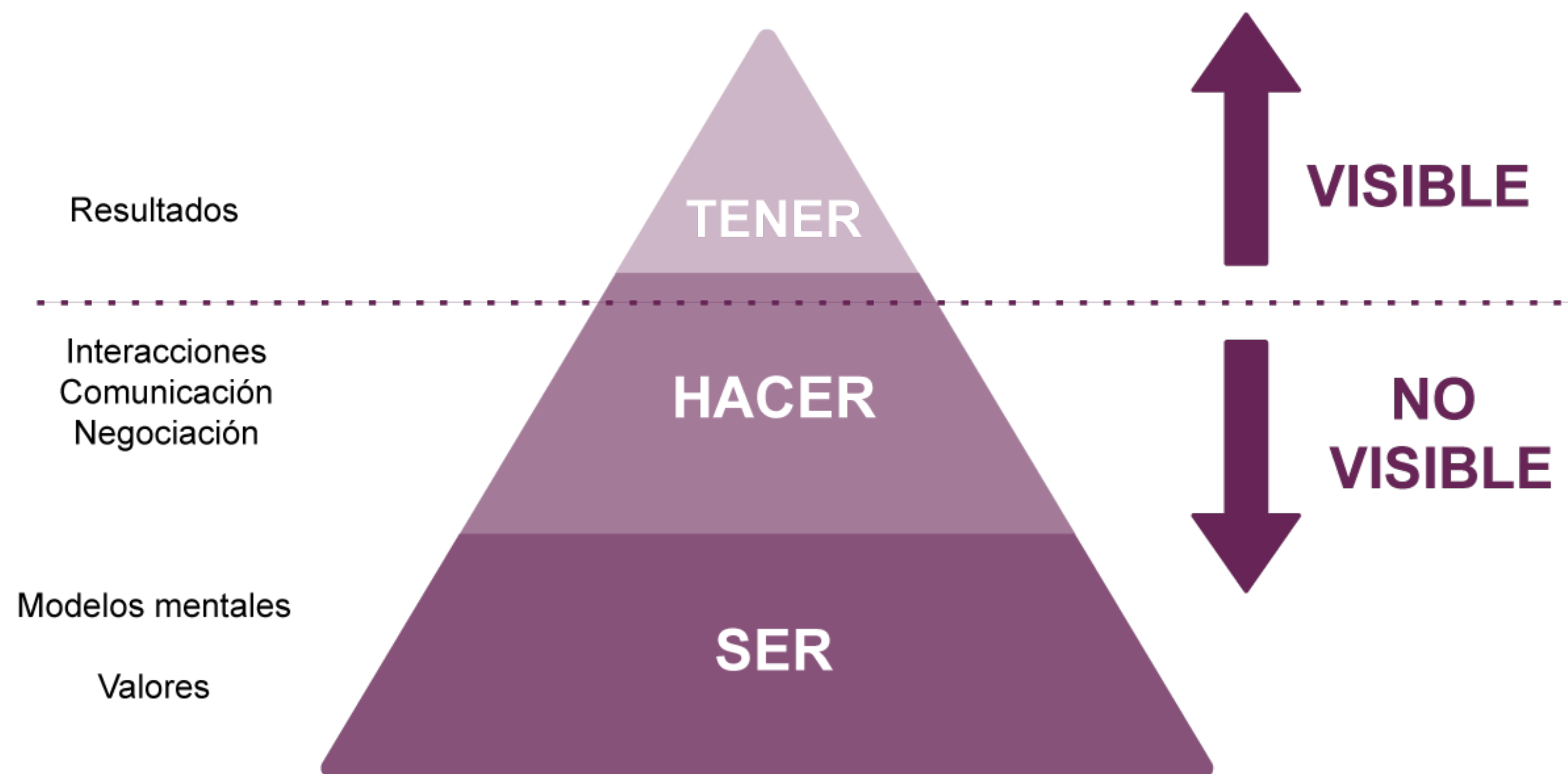
1. “Opinión o consideración en que se tiene a alguien o algo”.
2. “Prestigio o estima en que son tenidos alguien o algo”.

Entonces, es factible afirmar que la reputación está vinculada al prestigio y es una mirada externa sobre la persona.

Un pequeño ejercicio que puedes realizar para ver qué tal está tu reputación es buscar tu nombre en Google y revisar qué aparece sobre ti, qué fotos genera el buscador.

Explicación

En una marca personal es importante primero dedicar tiempo a las capacidades, es decir, al ser, y posteriormente hacer lo necesario para tener aquello que deseas conseguir. Tal como se presenta en el siguiente esquema:

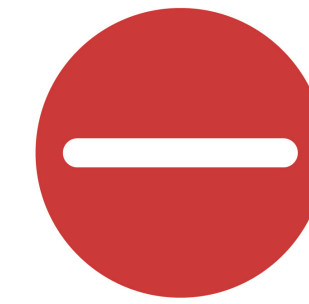
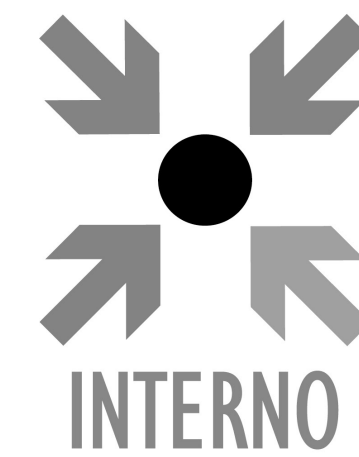


Fuente: Rubio, R. (2019). *EL PODER DE TU MARCA PERSONAL*. España: Bubok Publishing.

Explicación

¿Cómo saber si estás creando una marca personal coherente?

Una reputación sólida se basa en la congruencia. Para asegurarte de que tu reputación va por buen camino, la recomendación es que frecuentemente lleves a cabo una especie de auditoría, empleando una herramienta sencilla como es el Análisis de **Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)**.



Explicación

¿Se puede recuperar una reputación casi perdida?

La respuesta es sí, pero tomará mucha disciplina y la ayuda de expertos en la materia para poder manejar alguna crisis de dimensiones considerables. Algunas recomendaciones para manejar las crisis son las siguientes:

- a)** Si cometiste un error, identifícalo y trata de no hundirte más.
- b)** Si una mentira fue descubierta, no trates de cubrirla con otra mentira.
- c)** Una disculpa o un *mea culpa* bien dicho tal vez no te proporcione el perdón de todos, pero sí conseguirás la aceptación de muchos.

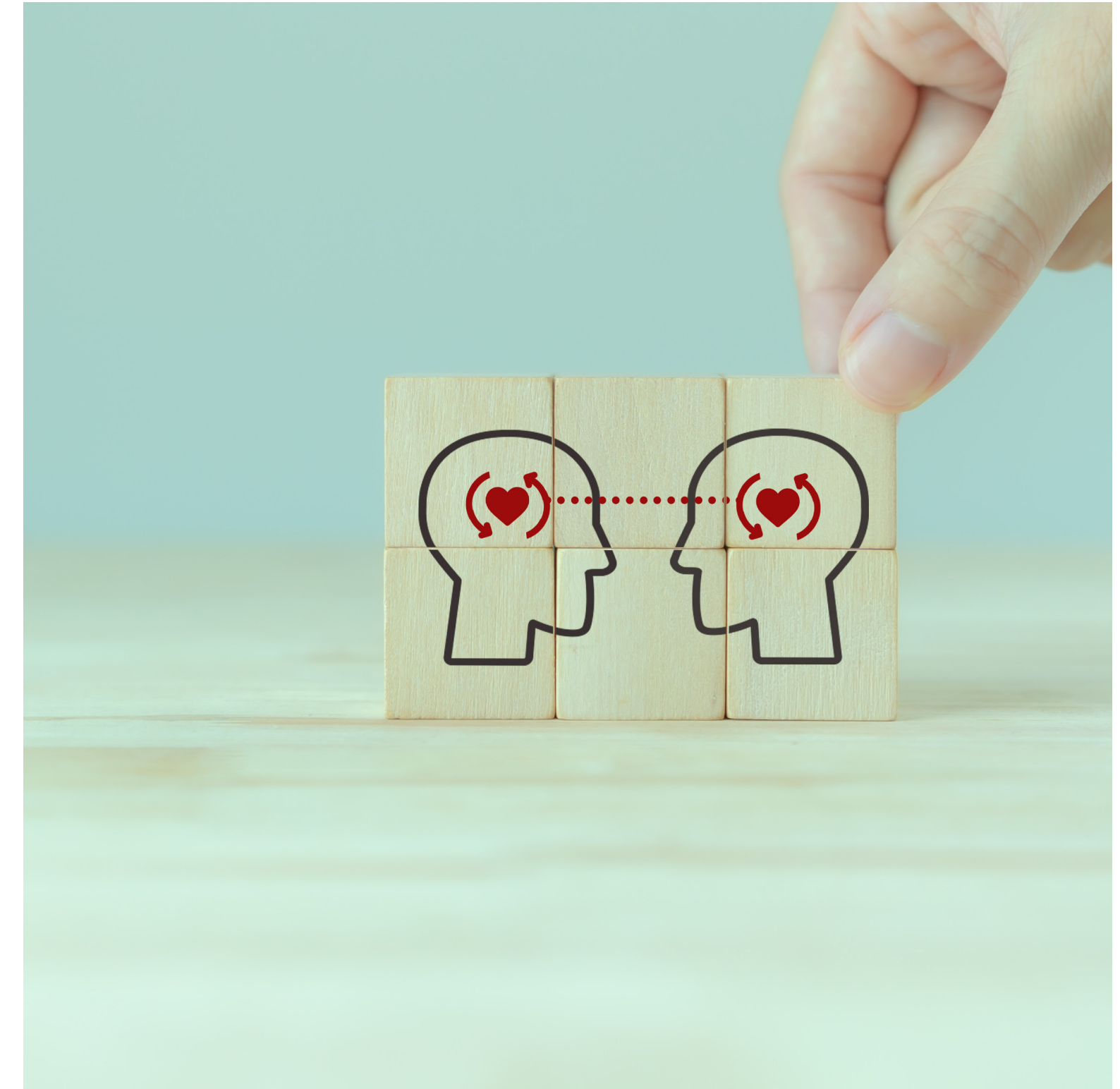
Explicación

Para conectar emocionalmente con el público, existen diversas vías, su uso depende de tu estilo personal y con cuál te sientas más cómoda (ACCIÓN ESCÉNICA, 2022). Algunos pasos centrales para conectar emocionalmente con tu audiencia son:

Paso 1. Conciencia corporal y emocional: Integración de movimiento y emoción.

Paso 2. Autenticidad en la expresión: Consistencia emocional.

Paso 3: Objetivos emocionales claros. Sigue un propósito emocional definido.



Referencias

- ACCIÓN ESCÉNICA. (2022, 4 de marzo). *Atrapa tu público con técnicas emocionales* [Audio podcast]. Recuperado de <https://anchor.fm/accionescenica/episodes/Atrapa-tu-pblico-con-tcnicas-emocionales-e1f7sd2>
- Fernández, M. (2020). *Protocolo de bolsillo: las reglas de oro*. España: EUNSA.
- Gordo, A. (2021). *El Método P.O.R.T.E: IMAGEN FÍSICA EN 5 SENCILLOS PASOS*. México: Aguilar.
- Gordo, V. (2022). *El poder de la imagen pública*. México: Aguilar.
- Real Academia Española. (s.f.). *Reputación*. Recuperado de <https://dle.rae.es/reputaci%C3%B3n>
- UOC. (2021). *Conoce los siete canales del lenguaje corporal*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/conoce-los-siete-canales-del-lenguaje-corporal/>

Recursos

Lecturas

Para conocer más acerca de la reputación y marca personal, te sugerimos revisar lo siguiente:

- Zevallos, A. (2021). *4 claves para una reputación personal positiva*. Recuperado de <https://www.linkedin.com/pulse/4-claves-para-una-reputaci%C3%B3n-personal-positiva-arturo-zevallos/?originalSubdomain=es>
- White, R. (2023). *5 steps to Building A Strong Personal Brand in 2023, Plus Common Mistakes To Avoid*. Recuperado de <https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2023/01/17/5-steps-to-building-a-strong-personal-brand-in-2023-plus-common-mistakes-to-avoid/?sh=2ec612cc5688>

Para conocer más acerca de marcas personales exitosas, te sugerimos revisar lo siguiente:

- Murgatroyd, M. (2021). *13 Strong Personal Brand Examples (+ Actionable Takeaways)*. Recuperado de <https://www.liveyourmessage.com/personal-brand-examples>

Actividad

Objetivo:

Desarrollar el diseño de la imagen profesional con base en las características personales, para reforzar su marca personal, así como su reconocimiento público.

Contexto:

En los tiempos actuales, tener una **imagen profesional** adecuada equivale a contar con una poderosa herramienta de comunicación, que será tu aliada principal a la hora de transmitir el mensaje correcto a tu público objetivo. En esta actividad afinarás el diseño de tu imagen profesional, a partir de la caracterización de tu estilo personal, así como la identificación de los mejores atuendos para complementar tu imagen.

Requerimientos:

- Para trabajar digitalmente, puedes utilizar plataformas de diseño en línea como Canva (https://www.canva.com/es_mx/), o bien, puedes emplear hojas de papel y marcadores.
- Descarga el cuestionario de clasificación de estilos (Girl Power, s.f.) que encontrarás en la siguiente liga: <https://soygirlpower.com/wp-content/uploads/2020/04/CUESTIONARIO-MUJER-ESTILO.pdf>
- Contesta el cuestionario manualmente o de forma digital y conserva los resultados.

Actividad

Instrucciones:

En esta actividad realizarás algunos elementos básicos de tu **imagen profesional**, a través de una investigación sobre tus características personales, que servirá de base para delimitar tu estilo y los atuendos ideales para ti. Deberás centrarte en las siguientes tareas:

Parte 1

a) Cuestionario de estilo. Retoma los contenidos del tema 2 y los resultados del cuestionario de clasificación de estilos. Posteriormente, plantea:

Estilo	Tipo de cuerpo	Tipo de rostro	Colores mas favorecedores
--------	----------------	----------------	---------------------------

b) Atuendos. Busca en internet 2 imágenes de atuendos ideales para tus características físicas, que representen tus objetivos profesionales y potencialicen tu estilo. Ubica las 2 imágenes, justificando por qué son los atuendos adecuados para ti y qué impacto podrían tener en la promoción de tu carrera.

Receso

128

12

497

74

345

31

56

Actividad

Parte 2

c) Presentación en PowerPoint. Al finalizar, plasma los elementos anteriores en una presentación de PowerPoint, que contenga al menos 7 diapositivas detallando las secciones siguientes:

- Portada con nombre completo y datos del bloque (1 diapositiva).
- Imagen profesional (con el estilo, tipo de cuerpo, tipo de rostro y colores favorecedores) (4 diapositivas).
- Atuendos (2 diapositivas).

d) Reflexión final. Cierra tu trabajo, destacando la relevancia que conlleva diseñar la imagen profesional y la forma en la que te puede diferenciar del resto de personas en tu entorno productivo.

Según el tiempo disponible, el instructor seleccionará de 3 a 5 trabajos para que sean expuestos en plenaria y entre todos retroalimentarán las participaciones.

Entregable:

Presentación de PowerPoint con los elementos centrales de tu **imagen profesional**, incluyendo ilustraciones sobre tus rasgos personales y fotografías de atuendos según tus características físicas.

Actividad

Criterios de evaluación

Criterio	Ponderación
Presenta el diseño de la imagen profesional, especificando tipo de estilo, cuerpo, rostro y colores favorecedores.	50
Expone 2 imágenes de 2 vestuarios acorde a sus características físicas y colores ideales, así como la justificación de empleo.	40
Redacta una reflexión final, explicando la relevancia del desarrollo de una imagen profesional como diferenciador frente al resto de competidores.	10
TOTAL	100

Referencias

Girl Power. (s.f.). *CUESTIONARIO DE ESTILO MUJER*. Recuperado de <https://soygirlpower.com/wp-content/uploads/2020/04/CUESTIONARIO-MUJER-ESTILO.pdf>

Reflexión final

