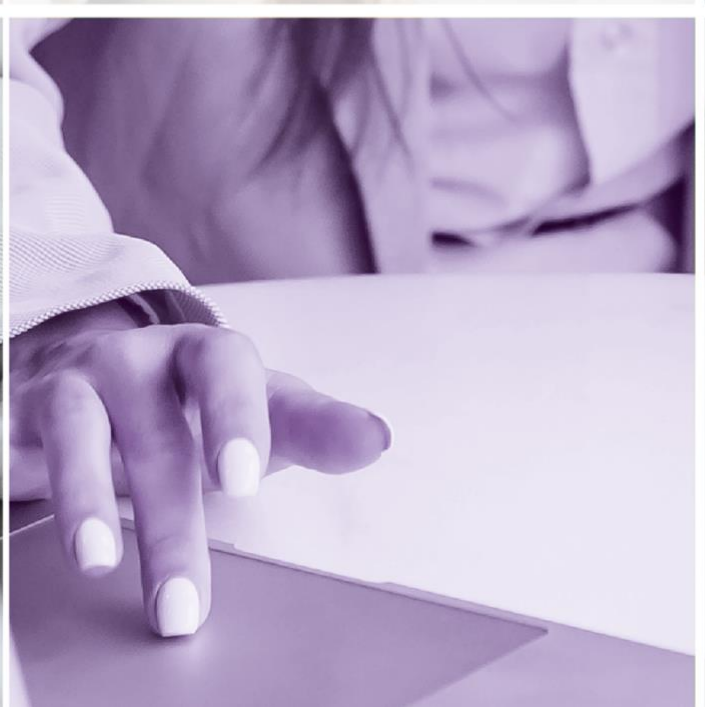
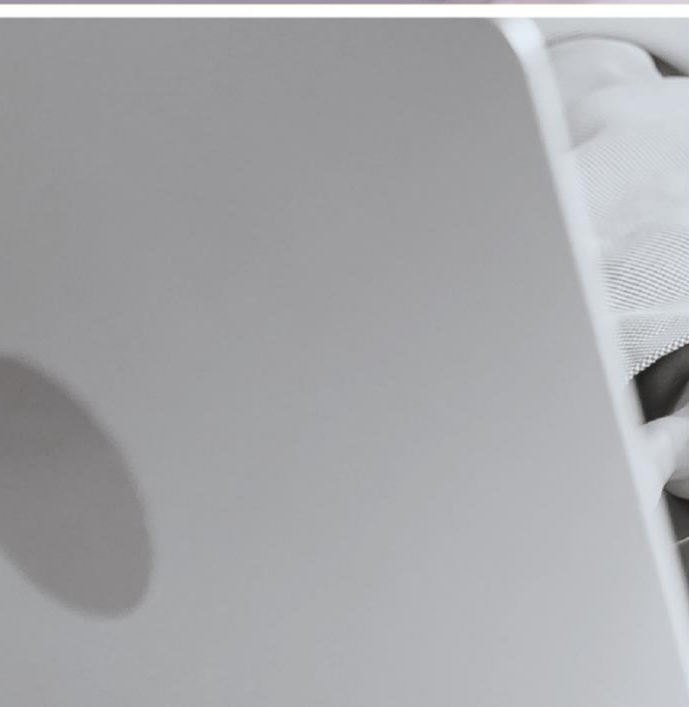


INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO



CHUBB®

Tema 2

Comunicación y proyección personal



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

La gestión de una imagen y marca personal que una persona construye para destacarse y diferenciarse de otras personas requiere de ser auténtica, íntegra, de reflejar valores sólidos y tener excepcionales habilidades de comunicación y networking.

Algunos elementos clave, que presentan Avery y Greenwald (2023), para construir una adecuada **marca personal y comunicación efectiva** implican definir y proyectar:

- Valores y creencias
- Habilidades y experiencia
- Comunicación efectiva
- Presencia digital
- Imagen personal

Comunicación efectiva



Comunicar implica **interactuar con otras personas, expresar tu acuerdo o desacuerdo, una intencionalidad, responder, opinar, convencer, persuadir**, El objetivo no es hablar, sino que **nos escuchen, que nos entiendan y logremos la reacción deseada.**

Revisa la información que se presenta en el siguiente cuadro para que tengas claras las características de una adecuada comunicación efectiva.

Las 7 “C”s de la comunicación efectiva, presentadas en Cerem Comunicación (2018).

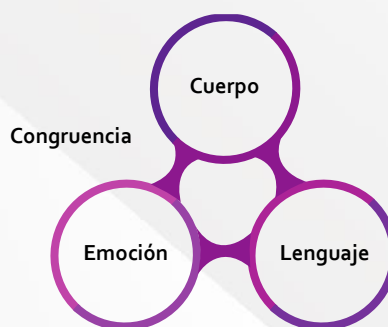
Características	Observaciones
Clara	para que se entienda
Concisa	para lograr agilidad
Concreta	para centrar la idea
Correcta	para generar confianza
Coherente	para que tenga sentido
Completa	para obtener la respuesta deseada
Cortés	la amabilidad abre la puerta

Cuando quieras transmitir un mensaje de manera efectiva, busca que cumpla con las anteriores características.

Otro filtro que puedes utilizar al comunicarte es aplicar el acrónimo “**THINK**” (piensa), referido por Landia (2023), y analizar lo que vas a decir antes de hablar:

Acrónimo	Significado	Analiza si lo que vas a decir...
T	TRUE	es verídico
H	HELPFUL	ayuda a alguien o en algo
I	INSPIRING	es inspirador
N	NECESSARY	es necesario
K	KIND	es amable

Asimismo, al momento de comunicarte toma en cuenta la **triada del ser**, que es la base de la credibilidad con lo que comunicas; tu postura, lo que dices y tu estado de emoción debe ser congruente.



Triada del SER (López, 2010)

¿Cómo conectar con los demás? El rapport

La **técnica del rapport** es la habilidad de relacionarse con otros de una forma armoniosa que se crea mediante la empatía. Se basa en la confianza y las relaciones interpersonales, que ayudan a que la comunicación sea más empática, auténtica y eficiente.

Algunas **técnicas de rapport** (Licari, 2023) y que nos ayudan a iniciar una conversación y crear una atmósfera más agradable y con mejor apertura son las siguientes:



- Empatía/**sonreír**. Sonreír es la llave que abre todas las puertas y es muy fácil lograr una sonrisa.
- **Romper el hielo**. "Hacer hablar hasta a las piedras". Sin duda romper el hielo es una habilidad que ayuda a generar un vínculo con otra persona, se puede iniciar ya sea con un tema de actualidad o con el clima.
- Buscar **conexiones**. Encontrar un punto de coincidencia para buscar semejanzas con el otro.
- **Reflejo/espejo**. Sé positiva y trata de ser espejo del otro, ayuda cuando la otra persona ha tenido un buen día, pero si lo ves o escuchas afectado, muéstrate comprensiva y solidaria.
- Clarificar/**pedir ayuda**. Recuerda que la autenticidad es un rasgo ineludible, si para algo no tienes respuesta, ofrece revisar la información y llegar a la persona con una respuesta veraz. ¡No te paralicés y sé tú misma!
- **Responder y escuchar activamente**. Las mujeres por naturaleza cuidamos los detalles, escucha y cuida los detalles que te comparten, repite algunos puntos con tus propias palabras, esto dará confianza.

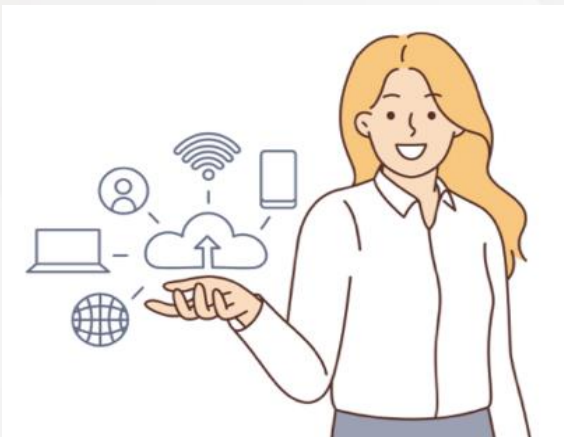
- **Hablarles por su nombre.** Crea confianza el estar atento a su nombre y repetirlo en ocasiones, también es una cualidad que no todos poseen.
- **Valores y creencias.** No es sencillo identificar los valores y creencias de los demás, pero las conversaciones te llevan a percibir ciertas coincidencias y empatizar hacia una dirección positiva en la conversación.

Revisa cuáles son las técnicas que te han favorecido a ti y cuáles podrían ser algunas que puedas explorar y adoptar.

"Las palabras pueden ser paredes o ventanas"

Marshall Rosenberg

Presencia digital



Un componente significativo de la **marca personal** es la **presencia digital**, saber gestionar tu marca en las redes sociales, blogs, sitios web personales y todo lo que implique. La gestión de estos espacios digitales debe ser congruente con tus ideales, con lo que deseas proyectar. Recuerda que al final son canales de comunicación y es tu imagen la que estas proyectando hacia el exterior (Calderón, 2023).

¿Cómo te gustaría gestionar tu marca en las redes, como una mujer poderosa, empática, sorora, positiva, líder, agente de cambio, propositiva?

"Quien tenga buena presencia y un buen estilo, lleva continuas cartas de recomendación"

Isabella de España

La imagen del éxito

Existen aspectos que toda mujer líder debe cuidar como su atuendo personal, no por estar de moda algo en particular, es necesario sumarse a la tendencia. Aspectos físicos como un buen corte de cabello, un maquillaje discreto, el estado de las uñas, los zapatos, accesorios y las mismas prendas si ya lucen desgastadas, es mejor ya no usarlas.

¡Cumple tus promesas! en su libro "Más sobre la Imagen del éxito", Gaby Vargas (1999) menciona que no le tenemos mucho respeto a las palabras. Dice un proverbio persa: "sé lento para prometer, sé rápido para ejecutar".

Evita conversaciones innecesarias de las personas que se encargan de esparcir rumores o difundir noticias, sé cortés y aléjate de la conversación. Procura destacar los aciertos de las personas, no sus fracasos. También sé cuidadosa con la información recibida de un superior, no la repitas.

Algunos "siempre" y "nunca" de la vida cotidiana, según Gaby Vargas (1999).

Siempre	Nunca
Buscar temas de interés para la persona con la que platicamos.	Interrumpir otras conversaciones.
Defender a la persona criticada injustamente, eso hablará bien de ti.	Hacer burlas de alguien que se equivocó o tropezó.
Escuchar atentamente a la persona que está platicando con nosotros.	Cancelar citas 10 minutos antes de lo acordado.
Al conversar, dirigir la mirada a todos los presentes del grupo.	Al conversar, preguntar "¿me entiende?" es mejor decir "¿me explico?"

Reflexión Final

Las mujeres por naturaleza cuidan los detalles, a través de la observación, el aprendizaje y la experiencia lograrán trabajar y/o desarrollar su mejor versión. Observando las aportaciones valiosas que otorgan los pequeños detalles de la experiencia de vida y el conjunto de habilidades que paulatinamente se van formando permiten dirigir, conciliar, educar, comprender, trabajar, mejorar y crecer.

Algunos(as) podrán ignorar estos aprendizajes, pero adecuar habilidades de comunicación y marca personal permitirán un mayor enfoque en los verdaderos mensajes que deseamos enviar para nuestros propósitos.



Referencia

Avery, J. Greenwald R. (2023). A new approach of personal Branding. Recuperado de <https://hbr.org/2023/05/a-new-approach-to-building-your-personal-brand>

Calderón, J. (2023) Mujer Líder. La necesidad de una marca personal de liderazgo clara. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/mujer-l%C3%ADder-la-necesidad-de-una-marca-personal-clara-ing-jessica/?originalSubdomain=es>

Cerem Comunicación. (2018). ¿Quieres que te escuchen? Aplica las 7Cs. Recuperado de www.cerem.mx/blog/quieres-que-te-escuchen-aplica-las-7-cs

Landia, R. (2023). Think Acronym: A Powerful Tool for Better Decision-Making, Creativity, and Time Management. Recuperado de <https://ramonlandia.com/think-acronym/>

Licari, S (2023). 12 técnicas para generar rapport. Hubspot. Recuperado de <https://blog.hubspot.es/service/tips-generar-rapport>

Lopez, M. (2010). La Trilogía del lenguaje, cuerpo y emoción. Scientia et Technica, año XVI, No 44, abril de 2010. Universidad Tecnológica de Pereira.

Rosenberg, M. (2009). Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

Vargas, G. (1999). Más sobre la imagen del éxito. McGraw Hill. México

Lecturas

Pinott, J. (2019). How to brand yourself the right way. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201910/how-brand-yourself-the-right-way>.

Chan, G. (2021). 10 ways introverts can build a personal brand. Forbes. Recuperado de <https://www.forbes.com/sites/goldiechan/2021/03/11/10-ways-introverts-can-build-a-personal-brand/?sh=11703cdb669a>

Castrillón, C. (2021). Why Personal Branding Is More Important Than Ever Forbes. Recuperado de <https://www.forbes.com/sites/goldiechan/2021/03/11/10-ways-introverts-can-build-a-personal-brand/?sh=11703cdb669a>

Videos

Cacha, L. (2017). How to Build Your Powerful Personal Brand. TedTalk [Archivo de video]. Recuperado de https://www.ted.com/talks/lyn_cacha_how_to_build_your_powerful_personal_brand

Waller, T. (2018). The future of branding is personal. [Archivo de video]. Ted Talk. Recuperado de https://www.ted.com/talks/talaya_waller_the_future_of_branding_is_personal