

3.3. Coherencia (esencia personal)

Una persona es coherente ***cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores.*** Cuando una persona dice una cosa pero hace la contraria, entonces, muestra una ***contradicción entre hechos y palabras que genera sensación de poca coherencia ética frente al interlocutor.*** Lo que ocurre cuando una persona tiene poca coherencia entre hechos y palabras es que ***decepciona al otro porque le ha generado unas falsas expectativas.*** Existen actitudes que muestran que una persona puede ser poco coherente, por ejemplo, prometer una cosa y no cumplirla, o también, decir algo que no se siente en realidad por el simple hecho de quedar bien frente al interlocutor.

Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores. Principios que actúan como normas del obrar recto porque la ***ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal.***

Unidad 3. Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional

3.3. Coherencia (esencia personal)



*Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas porque la *amistad verdadera requiere de un compromiso y de una seriedad en la palabra*. Las personas que son coherentes consigo mismas **tienen tranquilidad interior** porque **son honestas consigo mismas**, es decir, son fieles a su pensamiento. Las personas coherentes tienen que hacer frente a contradicciones internas, ideas irracionales y pereza en su día a día, es decir, son tan humanas como el común de los mortales. Sin embargo, han desarrollado **un sentido interior de honestidad muy profundo, un sentimiento que brilla con fuerza**.*

Existe otra **actitud que produce poca coherencia en la comunicación interpersonal: la mentira**. La mentira es una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo.

Unidad 3. Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional

3.3. Coherencia (esencia personal)



Nadie puede transmitir una coherencia ante el otro si no tiene coherencia ante sí mismo. Es decir, en la medida en que te conoces a ti mismo, sabes quién eres y qué quieres, también transmites mayor autenticidad ante los demás porque te sientes libre de mostrarte tal y como eres: esta es la mayor coherencia la que surge de la verdad interior y de la autoestima.

La ***coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción*** muestra un grado de ***madurez*** profundo en una persona. Una ***madurez que es fruto del autoconocimiento, del valor de la experiencia y del crecimiento interior que surge de los años.***

“Cuando uno lleva ***un estilo de vida coherente con lo que piensa, dice y hace***, vives y te conduces de forma tal, que *si alguien habla mal de ti, nadie le creerá y saldrán en defensa tuya. Que sean tus pensamientos, palabras y acciones las que hagan la diferencia, basado en ello, siéntete tranquilo porque tu conciencia así lo está”*.

Unidad 3. Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional

3.3. Coherencia (esencia personal)



¡Qué importante es la coherencia en nuestra vida y en el desarrollo de nuestra marca personal! **Independientemente del ámbito en el que nos desenvolvamos, ya sea profesional, social o el privado;** pues **la misma debe ser coherente en todos éstos,** ya que no somos individuos diferentes, ni podemos “divorciar” quiénes somos. **Somos el mismo individuo que se desenvuelve y desarrolla en cada uno de estos ámbitos.**

Es el ***ruido y los mensajes distorsionados los que queremos evitar***, porque finalmente eso es lo que hace más daño a nuestra marca personal, porque **AUNQUE TENGAMOS UN LINDO DISCURSO, UNA BUENA IMAGEN, SI NUESTROS HECHOS NO SON COHERENTES, MÁS TEMPRANO QUE TARDE, TERMINARÁ POR CAERSE LA FACHADA,** porque ***los demás terminarán percibiendo*** ese ruido, ***esa distorsión que no guarda relación con nuestro discurso inicial.*** Tiene que existir por tanto **coherencia entre quiénes somos y cómo nos mostramos a los demás y nuestra Imagen** puede hacer ruido o distorsión si ésta no es coherente.