UNIDAD 3

Imagen ideal vs Imagen proyectada

- Todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individua
  - con el
    - Objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma
    - que nos
      - Ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización
- La imagen personal
  - cobra importancia al momento de establecer contacto
    - con
      - Las personas que rodean nuestro entorno
    - debido que
      - Contribuyen a generar una autopercepción favorable o desfavorable respecto a lo que somos
  - Es la guía
    - que nos
      - Conducirá a lo que denominamos imagen profesional
    - Cobra mayor importancia
      - Buen manejo de la comunicación
      - Tema principal 1 1
- Un cambio de imagen
  - Inicia en dos partes
    - Imagen interna
      - Se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.
    - Imagen intelectual
      - Conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales
      - Cumulo de conocimientos que hemos adquirido en el trancurso de nuestros días
    - Estas dos partes
      - Tiene que ir en sintonía
      - Armonizar una con otra
- Todos los Seres Humanos tenemos
  - Una personalidad y una identidad
    - Realizamos el esfuerzo
      - de
        - Presentar una imagen
          - por
            - Recursos y habilidades a lo largo de nuestras vida.
  - La imagen personal
    - es el
      - Reflejo de la personalidad y de las cualidades aquiridas
- La imagen ideal
  - Es una
    - Proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado
  - vinculada
    - A la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón
      - como si se hubiera registrado
        - Un diario todo aquello que "deberías ser"; comenzó escribiendo tu familia y luego tú
      - Se convierte en una voz interna que te observa
      - De la nada y la hayas inventado para evadirte de heridas emocionales sin resolver
- La imagen proyectada
  - Lo que eres, tal y como eres
    - Lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes
    - puede lucir
      - Espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo
    - Vinculada
      - Al presente al aquí, al ahora
    - tiene
      - La capacidad de acción, cambio personal
      - Movilización de recursos para alcanzar tus sueños
      - La imagen real necesita de la ideal para crecer
  - Te avisa la distancia
    - la capacidad
      - Donde estas a donde quieres llegar
      - De aceptarse incondicionalmente y posee ferza de voluntad
  - Visible para ti
    - Separar lo que eres de lo que quieres ser y reconocer
    - Tus posibilidades, aporta realismo y provoca que tus objetivos sean más alcanzables que lejano

COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL

- Las personas pueden mostrar
  - que son
    - Coherentes en sus actitudes o todo lo contrario
  - Una persona
    - Es coherente cuando actúa
      - a sus
        - Principios y valores
    - Dice una cosa, hace la contraria
      - Muestra contradicción
        - entre
          - Hechos y palabras
      - genera sensación
        - de
          - Poca coherencia ética frente al interlocutor
    - Son firmes
      - En sus principios y valores
        - actúan como
          - Normas de obrar recto
          - La ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal
  - Coherente
    - Consigo misma
      - Tiene tranquilidad interior
        - son
          - Honestas consigo mismas
        - Fieles a sus pensamientos
          - son
            - Un compromiso y de una seriedad en la palabra.
            - requiere de
              - La amistad verdadera
                - porque
                - Establecer ralciones personales sólidas
                - ayuda
                - Transmite sinceridad
    - Tienen que hacer frente
      - a
        - Contradicciones internas
        - Ideas irracionales
    - Son tan humanas
      - Comun de los mortales
        - Desarrollando un sentido interior
          - de
            - Honestidad muy profundo
            - Sentimiento que brilla con fuerza
- produce
  - Existe otra actitud
    - Poca coherencia en la comunicación interpersonal
      - La mentira
        - Una actitud que refleja falta de respeto
          - hacia
            - El otro y tambien, hacia uno mismo
        - Nadie puede transmitir
          - coherencia ante el otro
            - si no tiene coherencia ante si mismo
  - Medida
    - en que
      - Te conoces a ti mismo
      - Sabes quien eres
      - Sabes que quieres
      - Trasmites mayot autencidad
        - Ante los demás
          - Te sientes libre
  - Entre pensamiento, sentimiento y acción
    - Muestra grado de madurez profundo
      - de
        - Una persona
      - La madurez
        - es
          - Fruto del autoconocimiento
          - Valor de la experiencia
          - Crecimiento interiori que surge de los años
- La comunicación y la coherencia
  - Es necesaria en un discurso
    - En una explicación de forma lógica
      - Debe estar
        - Bien razonado y elaborado
  - Cuando uno lleva
    - Un estilo de vida coherente
      - En lo que piensa, dice, y hace
- La importancia de la Coherencia en nuestra vida
  - Independiente del ambito
    - en que nos
      - Desenvolvamos
        - Profesional
        - Social
        - Privado
  - Sucede con la imagen personal
    - Saber ser y estar ante las diferentes situaciones
      - Siendo coherente con quienes somos
      - Con nuestra propia personalidad y estilo
  - Ser cohertente en un trabajo
    - Implica autoconocimiento de uno mismo

ASERTIVIDAD

- La habilidad personal
  - que nos
    - Permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos
      - en el
        - Momento oportuno
      - de la
        - Forma adecuada
          - sin negar
            - Ni desconsiderar los derechos de los demás
- Una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación
  - que permite
    - A la persona ser directa, honesta y expresiva
- Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva
  - Facilita la comunicación y minimiza que lmalinterpreten nuestros mensajes
  - Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias
  - Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos
  - Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias
    - Conflictos producidos por la convivencia
  - Mejora la autoestima
  - Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás
  - Quienes se relacionan con una persona asertiva
    - obtienen una
      - Comunicación clara y no manipuladora
    - se sienten
      - Respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos
- Características de la persona asertiva
  - Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro
  - Expresa sus opiniones libremente
  - Sabe manejar situaciones difíciles
    - diciendo la palabra
      - De manera oportuna y en el momento oportuno
  - No permite que los demás se aprovechen
  - Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.
  - Está satisfecho con los resultados
  - No generaliza
  - Gane o pierda conserva su propio respeto.
- La persona aseriva sabe
  - Hacer y recibir cumplidos
  - Rechaza peticiones
  - Realizar peticiones
  - Expresa desagrado
  - Afrontar críticas
- Es una habilidad socia
  - y sirve para
    - comunicar, transferir un mensaje, de manera clara, precisa y directa
      - sin herir los sentimientos de los demás
    - mejor
      - Las relaciones humanas con una actitud agradable
- Para poder mantener
  - Una conversación coherente y resolutiva a distintos niveles
    - Presentaciones
    - Negociaciones
    - Meetings
    - En un mundo laboral cambiante y comunicación directa.
    - Todo persona o profesional tiene un estilo de comunicación
      - conocerlo para
        - Poderse relacionar y comunicar con coherencia sin perder identidad
  - Para ser Asertivo
    - conocer el propio
      - Estilo de comunicación
      - y ser
        - Consciente de los propios estados emocionales
          - Internos
          - Recursos
          - Intituciones
          - Imprescindible
          - Autocontrol
          - Confianza
          - Integridad
          - Adaptabilidad
    - La asertividad
      - es una de
        - Las cualidades más importantes de saber transmitir personal y profesionalmente
          - en
            - Distintos ambientes profesionales
              - Trabajar en grupo
              - Establecer lazos interpersonales
              - Comunicar distintos tipos de ausencia

CONCISIÓN

- Del latin "conclsus"
  - tiene
    - Consición
  - esta vinculado
    - A la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.
    - sueles asociarse
      - Al lenguaje y a la expresión
        - Referencia a la concisión, ya que ciertas explicaciones requieren de un mayor desarrollo
      - conciso a lo imprescindible
        - Para generar sentido
          - Todo lo superfluo o accesorio
        - existe un concepto que
          - Se conoce como economía lingüística
            - Esta noción se utiliza para referirse a aquellos textos de carácter conciso
            - Donde se dice mucho con pocas palabras
            - Todo enunciado debe intentar ofrecer la mayor cantidad de información
              - utilizando la menor
                - cantidad de palabras posible, sustentándose en lo que se encuentra presente en el contexto

XMind | Modo de prueba