



**Nombre de alumnos: Yélice Gabriela
Hernández Maldonado**

Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernández

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Proyección Profesional

Grado y grupo: 8vo "A"

2021-03-12.

Asertividad

Definición

Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás

De acuerdo con Roca (2003)

Consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes:

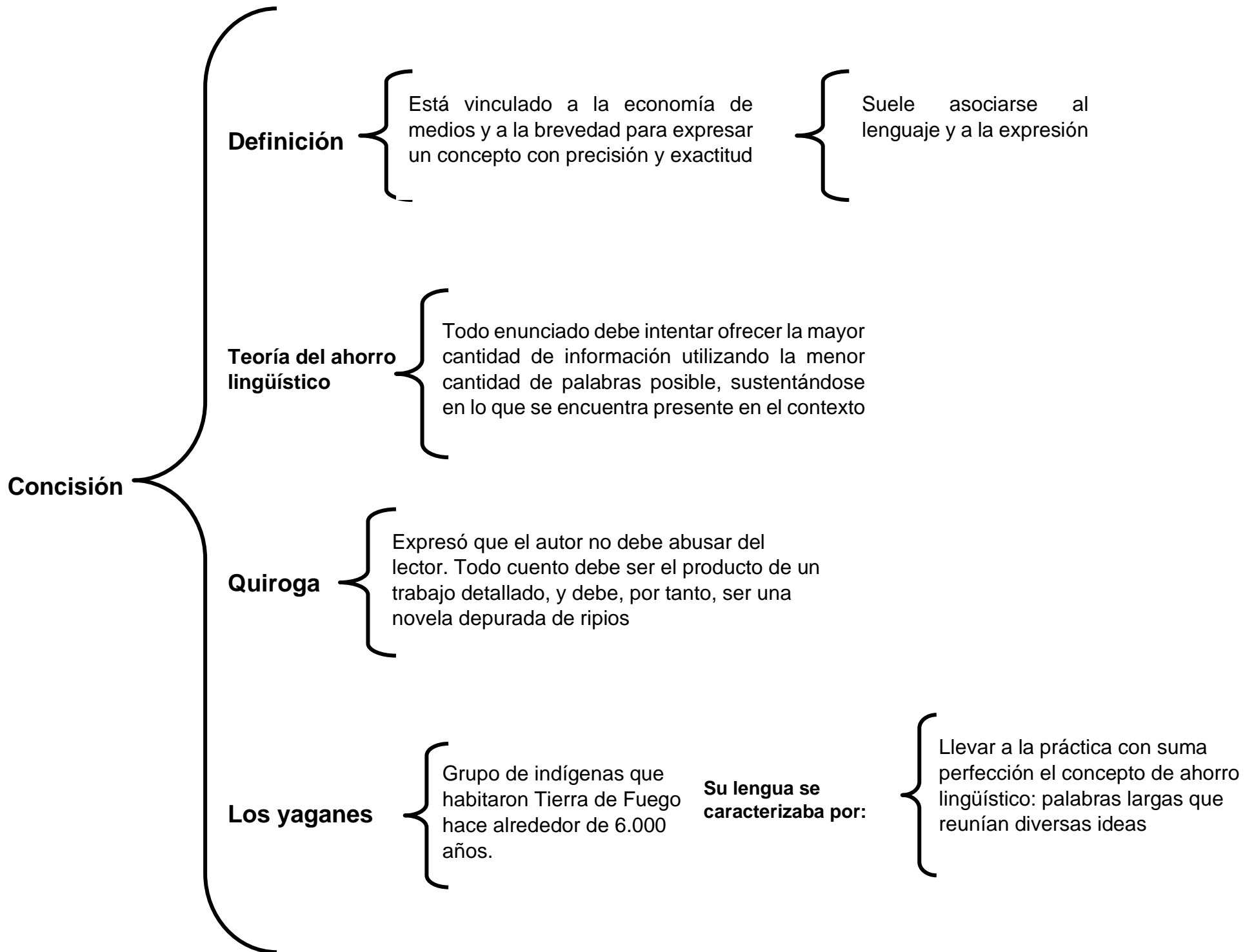
- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de malinterpretar nuestros mensajes
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias
- Mejora la autoestima
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos

Características de la persona asertiva:

- Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
- Expresa sus opiniones libremente.
- No permite que los demás se aprovechen
- Gane o pierda conserva su propio respeto

La persona asertiva sabe:

- Hacer y recibir cumplidos.
- Rechazar peticiones
- Realizar peticiones.
- Expresar desagrado
- Afrontar críticas



**Coherencia
(esencia
personal)**

Definición

Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes, de acuerdo a sus principios y a sus valores

Una persona coherente transmite:

Sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas

Características

- Tienen tranquilidad interior porque son honestas consigo mismas
- Son fieles a su pensamiento
- Tienen que hacer frente a contradicciones internas
- Ideas irracionales

Actitud que produce poca coherencia en la comunicación interpersonal:

La mentira; es una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo.

La coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona

Imagen ideal vs. Imagen proyectada

Imagen personal y profesional

Todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma

Imagen intelectual

Son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales

Imagen personal

Es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación

Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad.

Imagen Ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a "lo que debes ser".

Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para "hacerte realidad".

Campo profesional e imagen

Definición

Percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional.

Factores que permiten entenderla imagen pública

- Percepción
- Grupos objetivo diferentes y específicos
- Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo

Este comportamiento se integra por:

- Interacción,
- manejo del espacio y distancia con otros
- concepción del tiempo
- El papel que desempeñamos
- Manejo y control en situaciones

En la percepción es importante considerar:

El plano de posicionamiento personal, pues incide en la significación de las relaciones profesionales que se establecen con los distintos públicos.

BIBLIOGRAFIA

(Hernández, 2021)

(2021). En J. I. Hernández, *Antología Proyeccion Profesional* (págs. 74-91).