



**Nombre del alumno: Juana Beatriz Francisco Francisco**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico de 3.1 a 3.5**

**Materia: Proyección profesional**

**Grado: 8 cuatrimestre**

**Grupo: A**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo de 2021.

# 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

## Consecuencias

- ❖ Facilita la comunicación y minimiza la malinterpretación de mensajes.
- ❖ Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- ❖ Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- ❖ Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos
- ❖ Mejora la autoestima.
- ❖ Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.
- ❖ Obtienen una comunicación clara y no manipuladora

## Características

- Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
- Expresa sus opiniones libremente.
- Sabe manejar situaciones difíciles
- 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.

## Persona asertiva sabe

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

# Concisión

## Definición

Del latín concīsus, es algo que tiene concisión  
Suele asociarse al lenguaje y a la expresión

## Antecedentes

- ❖ Yaganes fueron un grupo de indígenas que habitaron tierra de fuego hace alrededor de 6.000 años
- ❖ Eran nómadas que se movían en canoas a lo largo del estero
- ❖ Se alimentaban de lo que recogían del mar
- ❖ Lengua se caracterizaba por llevar a la práctica con suma perfección el concepto de ahorro lingüístico

Palabras largas que reunían diversas ideas

## Economía lingüística

Se utiliza para referirse a aquellos textos de carácter conciso, donde se dice mucho con pocas palabras

### Teoría

- Todo enunciado debe intentar ofrecer la mayor cantidad de información utilizando la menor cantidad de palabras posible
- Sustentarse en lo que se encuentra presente en el contexto,
- Ayudar a a alcanzar un significado pleno del mensaje.

### Horacio Quiroga

- Expreso el autor no debe abusar del lector
- Todo cuento debe ser el producto de un trabajo detallado

### René Haurón

“Mirar a otra persona a los ojos, con el deseo y la esperanza de que nos devuelva una mirada invitándonos a realizar juntos una acción que los dos estamos esperando pero que ninguno se atreve a iniciar”.

# Coherencia (esencia personal)

## Persona coherente

- Actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores
- Son firmes en sus principios y valores { Actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal.
- Transmite sinceridad { Ayuda a establecer relaciones personales sólidas
- Tienen tranquilidad interior { Son honestas consigo mismas, son fieles a su pensamiento.
- 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
  - Desarrollado un sentido interior de honestidad muy profundo
- Madurez {
  - Es fruto del autoconocimiento
  - La coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona

## Punto de vista de la comunicación

- Es necesaria en un discurso o en una explicación de forma que exista una lógica en el discurso que debe estar bien razonado y elaborado.
- Procuramos guardar una imagen { “Correcta” en el ámbito laboral y un poco más “relajada” en el personal.

## Imagen personal.

- También de nuestro lenguaje no verbal
- Coherencia entre quiénes somos y cómo nos mostramos a los demás
- “A donde fueres haz lo que vieres”
- Realizar un FODA personal

# Imagen ideal vs. Imagen proyectada

## Imagen personal y profesional

- Definir

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 personal

- Cobra importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno
- Contribuyen a generar una autopercepción favorable o desfavorable respecto a lo que somos

- Cambio de imagen

### Imagen interna

Imagen espiritual

Todo aquel sistema de creencias, valores, principios, creencias, en busca de la verdad de las cosas

Imagen intelectual

Aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales

## La imagen idea

- 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
- Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido
- El paso del tiempo se convierte en una voz interna que te observa

## La Imagen proyectada.

- Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes
- vinculada al presente, al aquí y al ahora , "hacerte realidad".
- Hacerla visible para ti, separar lo que eres de lo que quieres

### Acercar la Imagen Real a la Idea

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensa
2. La Imagen proyectada no es mala
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico
4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida
- 5- En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres
6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos
7. Sé flexible con los "resultados negativos"
8. Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio
- 9.-Experimenta el diseño de tu Nueva Imagen Rea

# Campo profesional e imagen

Imagen profesional

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

Plano profesional de la imagen pública

Factores para entender

Percepción

Genera referentes de interpretación indispensables para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo.

Grupos objetivo diferentes y específicos

Representa la segmentación de los destinatarios que se perfilan por necesidades y expectativas diferentes

Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo

Informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.

Objetivo de posicionamiento

Trabajar de situación específica a futuro

1. ¿Cómo necesito/quiero que me perciban los demás?

Es importante identificar los diferentes públicos con los cuales interactuamos

2. ¿Cómo me perciben actualmente?

Obtendremos información muy valiosa. Nos permite conocer a detalle la opinión que los demás tienen de nosotros

3. ¿Qué acciones debemos realizar para lograr nuestro objetivo?

Conocemos la opinión actual

# Bibliografía

Hernández, J. I. (2021). ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL. *Antología Proyección profesional* , 74-91.