



**Nombre del alumno (a): Araceli  
Guadalupe García Aguilar**

**Nombre del profesor (a): Javier Iván  
Godines**

**Nombre del trabajo: cuadro  
sinóptico**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: octavo cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

**UNIDAD 3.  
ASERTIVIDAD,  
CONCISIÓN, Y  
COHERENCIA ENTRE  
IMAGEN PERSONAL  
Y PROFESIONAL**

**3.1  
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 de adoptar una conducta asertiva {
- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten
  - Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
  - Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
  - Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias
  - 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

- Características de la persona asertiva {
- Define sus propios intereses
  - Expresa sus opiniones libremente.
  - Sabe manejar situaciones
  - 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.

**3.2  
Concisión**

- ❖ Del latín concīsus, es algo que tiene concisión.
- ❖ vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.
- ❖ suele asociarse al lenguaje y a la expresión.
- ❖ varía según el contexto.
- ❖ Es posible asociar lo conciso a lo imprescindible para generar sentido.

**UNIDAD 3.  
ASERTIVIDAD,  
CONCIENCIA, Y  
COHERENCIA ENTRE  
IMAGEN PERSONAL  
Y PROFESIONAL**

**3.3 Coherencia  
(esencia personal)**

- ✓ actitudes muestran que una persona puede ser poco coherente
- ✓ personas coherentes son firmes en sus principios y valores.
- ✓ persona coherente transmite sinceridad.
- ✓ personas que son coherentes consigo mismas tienen tranquilidad interior
- ✓ Nadie puede transmitir una coherencia ante el otro si no tiene coherencia ante sí mismo.
- ✓ coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona.
- ✓ Ser coherente es un gran trabajo, porque implica un autoconocimiento de uno mismo

**3.4 Imagen  
ideal vs. Imagen  
proyectada**

Definición

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 ideal

- ✚ proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado
- ✚ vinculada a la montaña de deseos y sueños
- ✚ Con el tiempo se convierte en una voz interna
- ✚ Cuando no tienes referentes y anhelas el éxito personal
- ✚ Cuanto menos tenga que ver contigo esa imagen es más fácil sentir frustración
- ✚ Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás.

Imagen proyectada

- ❖ Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.
- ❖ vinculada al presente, al aquí y al ahora
- ❖ Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños.
- ❖ Tendencia a ocultarla, camuflarla bajo la imagen externa
- ❖ Reconocerla crea en ti fortaleza, singularidad, transparencia y aumenta la autoestima

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

- *Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas*
- La Imagen proyectada no es mala
- Consigue que te vea tu guía interno más que tu crítico
- Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida
- En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres
- Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos

**UNIDAD 3.  
ASERTIVIDAD,  
CONCISIÓN, Y  
COHERENCIA ENTRE  
IMAGEN PERSONAL  
Y PROFESIONAL**

**3.5 Campo  
profesional e  
imagen**

¿Qué es? { una de las imágenes subordinadas que intervienen en la regulación del comportamiento de las personas cuya conducta define el significado de las diferentes relaciones institucionales, es la imagen profesional

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 entender de mejor manera el plano profesional de la imagen pública

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

Como trabajar una situación específica a futuro

- ¿Cómo necesito/quiero que me perciban los demás
- ¿Cómo me perciben actualmente?
- ¿Qué acciones debemos realizar para lograr nuestro objetivo?

## **Bibliografía**

- ❖ Godínes, J. I. (2021). Proyección Profesional. Comitán Chiapas: Enero - abril.