Nombre de alumno: Dania marthita flores Abelar

Nombre del profesor: Lic. JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Grado: octavo cuatrimestre Lic. Enfermería

Grupo: 8 ° B

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo de 2021

Asertividad, concisión, y coherencia entre imagen personal y profesional

3.1. Asertividad

- **¿Qué es?**
  - Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás
    - Forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva
- **Roca (2003)**
  - Consecuencias de adoptar una conducta asertiva
    - Facilita la comunicación y minimiza posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes
    - Ayuda a mantener relaciones interpersonales satisfactorias
    - Aumenta posibilidades de conseguir lo que deseamos
    - Incrementa las satisfacciones y reduce molestias y conflictos producidos por la convivencia
    - Mejora la autoestima
    - Favorece emociones positivas en uno mismo y los demás
    - 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 intereses propios atendiendo los intereses del otro
  - Expresa opiniones libremente
  - Sabe manejar situaciones difíciles diciendo la palabra oportuna, 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 asertiva sabe**
  - Hacer y recibir cumplidos
  - Rechazar peticiones
  - Realizar peticiones
  - Expresar desagrado
  - Afrontar críticas
- **Para ser asertivo**
  - Es esencial conocer el propio estilo de comunicación y ser consciente de los propios estados emocionales internos, recursos e intuiciones. Imprescindible autocontrol, confianza, integridad y adaptabilidad
- **Imagen personal y comunicación**
  - La comunicación de la imagen es la herramienta a dominar para reflejar una actitud asertiva

- **3.2. Concisión**
  - Esta vinculado a
    - La economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.
      - Se asocia
        - Al lenguaje y a la expresión
          - Es posible
            - Asociar lo conciso a lo imprescindible para generar sentido
  - Economía lingüística o ahorro lingüístico
    - Se usa para referirse a los textos de carácter conciso, donde se dice mucho con pocas palabras
  - De acuerdo a la teoría del ahorro lingüístico
    - Todo enunciado debe intentar ofrecer la mayor cantidad de información utilizando la menor cantidad de palabras posible

- **3.3. Coherencia (esencia personal)**
  - Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores
    - Una persona coherente transmite sinceridad
      - Esto ayuda a establecer relaciones personales sólidas
    - Nadie puede transmitir coherencia ante el otro si no tiene coherencia ante sí mismo
      - En la medida en que noc conocemos, sabemos quienes somos y que es lo que queremos y transmitimos mayor autenticidad ante los demás
    - La coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona
    - La coherencia también 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
      - En todos los ámbitos, ya sea social, privado o profesional, es importante la coherencia pues somos la misma persona que se desenvuelve
    - Se trata que nuestro discurso, lo que hacemos y lo que sentimos/pensamos vayan en armonía, más allá de si es correcto o no, porque incluso podríamos estar equivocados, pero defendiendo con el corazón y de manera consecuente y coherente nuestros ideales.
      - Es el ruido y mensajes distorsionados lo que debemos evitar porque dañan nuestra marca personal

3.4. Imagen ideal vs. Imagen proyectada

- Imagen personal y profesional
  - La podemos definir como 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
    - Lo que nos ayuda a
      - **Generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización**
- Imagen personal
  - **Cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno, ya que son ellos los que 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, y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc**
    - Imagen intelectual
      - **Son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permiten desenvolvernos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano**
  - **Cuatro preguntas que resultan fundamentales**
    - **¿Qué cambio quiero realizar?, ¿para qué?, ¿con qué objetivo? y ¿con qué efectos?**
- **La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional**
  - **Cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación**
- **La imagen personal es el reflejo de la personalidad y de las cualidades adquiridas por cada uno de nosotros**
  - Para potenciar la imagen personal se debe mantener coherencia entre los cuatro canales de información que se utilizan al transmitir cualquier mensaje
    - **Apariencia exterior, la indumentaria, los gestos y la voz, el tono y su modulación**
  - **Una persona que cuida su imagen se siente más segura y confiada en lo que ofrece y transmitiendo una fuerza imparable**
- La imagen ideal
  - Es una proyección de lo que se quiere ser y todavía no se ha alcanzado
- La imagen proyectada
  - Representa lo que somos hoy con nuestras imperfecciones y virtudes
  - Esta vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre lo dice para "hacernos realidad"