



**Nombre del alumno:** Paola Suaznavar Ruiz

**Nombre del profesor:** Javier Ivan Godínez

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico unidad 3

**Materia:** Proyección profesional

**Grado:** 8° cuatrimestre

**Grupo:** "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo de 2021

## 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 una conducta asertiva

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros 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 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 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.

### Que debe de saber la persona asertiva

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

### Para que sirve

- Sirve para comunicar -transferir un mensaje-, de manera clara, precisa y directa , sin herir los sentimientos de los demás.

## 3.2 Concisión

### Definición

- Está vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.

### Ejemplo

- “El juez le pidió al acusado que fuera conciso y que se limitase a responder aquello que se le estaba preguntando”, “El escritor fue aplaudido tras un discurso conciso en el que no dejó ningún cabo suelto”, “Gómez, sea más conciso con sus respuestas, por favor”

## 3.3. Coherencia (esencia personal)

### Definición de una persona coherente

- Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores.

### Incoherencia

- Cuando una persona dice una cosa pero hace la contraria, entonces, muestra una contradicción entre hechos y palabras que genera sensación de poca coherencia ética frente al interlocutor

### Características de la coherencia

- Tienen tranquilidad interior porque son honestas consigo mismas.
- tienen que 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.

### Imagen personal

Hay que saber ser y estar ante las diferentes situaciones que se nos presentan y los entornos que enfrentamos, siendo igualmente coherente con quienes somos, con nuestra propia personalidad y estilo.

### 3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada

#### Definición de imagen personal

La imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás

#### Definición de 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".

#### Definición de imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo.

#### Definición de imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo.

#### Definición de imagen proyectada

La imagen proyectada es la posibilidad de crecer estirándola a una Imagen Ideal más cercana y alcanzable

### 3.5 Campo profesional e imagen.

#### Que 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

#### Imagen profesional

Se define como la percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño

#### Imagen publica

Factores que permiten entender de mejor manera el plano profesional de la imagen pública

#### Percepción

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

Bibliografía Godínez,

(Enero-Abril de 2021). Antología de Proyeccion Profesional . Obtenido de Universidad del sureste

:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf>

