



Nombre de la alumna:

**Eligia Mabel Maldonado Domínguez**

Nombre del profesor:

**Javier Iban Godínez**

Materia:

**Proyección profesional**

Nombre del trabajo:

**Cuadro Sinóptico**

Grado y Grupo:

**8“C”**

PASIÓN POR EDUCAR

# ASERTIVIDAD

## ¿Qué es?

Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos

el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

Nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva.

## Consecuencias de adoptar 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.

## Características de la persona asertiva

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 no generaliza

## La persona asertiva sabe

La asertividad es una habilidad social, y sirve para comunicar, transferir un mensaje-, de manera clara, precisa y directa , sin herir los sentimientos de los demás

Hacer y recibir cumplidos.

Rechazar peticiones.

Realizar peticiones.

Expresar desagrado.

Afrontar críticas

# CONCISIÓN

## ¿Qué es?

Conciso, del latín concīsus, es algo que tiene concisión. Este término (concisión), por su parte

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

Lo conciso, por lo tanto, suele asociarse al lenguaje y a la expresión

En el "Decálogo del buen cuentista" creado por Horacio Quiroga

se encuentran expresadas las máximas de la economía lingüística.

Quiroga, uno de los más grandes cuentistas de la historia

expresó que el autor no debe abusar del lector.

Todo cuento debe ser el producto de un trabajo detallado, y debe, por tanto, ser una novela depurada de ripios.

Así, Quiroga manifestaba la importancia de ser conciso a la hora de escribir un cuento

# COHERENCIA

## ¿Qué es?

Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario.

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

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

## Personas coherentes

Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores

Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas.

Principios que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal.

Las personas coherentes 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

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

Una madurez que es fruto del autoconocimiento, del valor de la experiencia y del crecimiento interior que surge de los años.

# IMAGEN IDEAL, IMAGEN PROYECTADA

## Imagen personal

Podemos definir 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 lo que somos en fondo y forma.

## 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.

## Imagen proyectada

Cuando no tienes referentes y anhelas el éxito personal tiendes a buscarla fuera copiando comportamientos que consideras exitosos para ser reconocido, la apariencia y la forma de vestir.

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".

Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico

Te avisa de la distancia que hay de dónde estás a dónde quieres llegar, la capacidad que tienes de aceptarte incondicionalmente y posee la fuerza de la autenticidad.

## Referencias

UDS. (2021). Antología de Proyección Profesional. En I. Godínez.