



Nombre de la alumna: Andrea Dolores Aguilar Calvo

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández

Nombre del trabajo: actividad número 2, cuadro sinóptico

Materia: proyección profesional

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

Unidad 3

**Asertividad,
concisión y
coherencia
entre imagen
personal y
profesional.**



3.1

Asertividad.

Concepto

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 la conducta asertiva

- Facilita la comunicación y mal interpretaciones en mensajes.
- Mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Mejora la autoestima.
- Emociones positivas en uno mismo y los demás.
- Comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados ambas personas.



Características de la persona asertiva

- Define sus propios intereses.
- Expresa sus opiniones libremente.
- Sabe manejar situaciones difíciles.
- No permite que los demás se aprovechen.

Definición

Economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.

Características

- Se asocia al lenguaje y a la expresión.
- No existe una cantidad determinada de palabras.
- Varía según el contexto.
- Se dice mucho con pocas palabras.



3.2

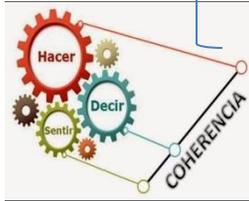
Concisión.



Diferencias

- Conciso** { Es posible asociarlo con lo imprescindible para generar sentido. Todo lo superfluo o accesorio, por tanto, escapa de la concisión. Estas palabras están relacionadas con la asertividad.
- Preciso** { Delimitación de un concepto, variable o medida con errores mínimos.
- Concreto** { Se suele oponer a lo general o abstracto, ya que está referido a algo determinado y preciso.

3.3
Coherencia
(esencia personal).



- Concepto {
 - Relación, conexión o unión de unas cosas con otras, o aquello que interconecta o mantiene unidas las partes de un todo
- Una persona coherente {
 - Son firmes en sus principios y
 - Transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas
 - Consigo mismas tienen tranquilidad interior porque son honestas consigo
- Generalidades {
 - Actitud que produce poca coherencia en la comunicación interpersonal: la mentira.
 - La coherencia en pensamiento, sentimiento y acción muestra madurez profunda en una persona.
 - Ser coherente implica un autoconocimiento de uno mismo y esto es algo que realizamos

3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

La imagen personal y profesional proceso de cambio físico-psicológico, objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, para generar opiniones. Favorables.

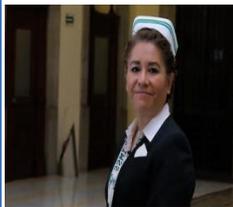


Imagen ideal



- Proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.
- Deseos y sueños que hay en tu corazón y lo que debes ser.
- Se puede guiar de imágenes externas.

Imagen proyectada

- Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.
- Hacerla visible para ti, separar lo que eres de lo que quieres ser y reconocer fielmente tus posibilidades.

- Dale valor a tu Imagen proyectada y permite que sus cualidades e imperfecciones se expresen.
- Revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir.
- Añade nuevas expectativas y pensamientos sobre ti.
- Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos.





3.5 Campo profesional e imagen.



Imagen profesional

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

Contexto profesional es importante reconocer

Como individuos, interactuamos con otros en un ambiente laboral lo que exige un comportamiento de cordialidad

El pensamiento estratégico

Contribuye a generar ambientes de eficiencia y seguridad en el mapa de comportamiento y significación con los distintos públicos.

Es la regulación de conductas y protocolos que hace posible producir y reproducir el capital institucional.

Como los marcos de percepción son referentes indispensables para dimensionar la calidad del servicio profesional.

Que permitan cumplir con la misión y la visión de la institución.

Conclusión

Para terminar, con base a este cuadro sinóptico, pude adquirir diferentes conocimientos, en cuanto reforcé y otros nuevos el cual aprendí, en cuanto a la asertividad, es muy importante, ser asertivos como profesional de salud es como un don saber serlo, ya que nos abrirán muchas puertas, para trabajo y para tener amistad social, en conclusión es que si somos asertivos todo nos saldrá bien y nos ira de la mejor manera. En el segundo punto entendí que ser conciso en muchas ocasiones nos sirve más que nada en la comunicación, no hay que darle muchas vueltas a un solo tema, tenemos que ser concisos e igual se lograra más un mensaje concreto y preciso. En el tercer tema es muy importante también ya que como enfermeros debemos ser coherentes en todos los aspectos, tanto verbal, fisco, vestimenta, y todo que conlleve a ser parte de la profesión, ya que ser coherente nos llevara a demostrar el desempeño y el nivel de profesión que uno

desarrolla, en el cuarto tema la imagen ideal y la imagen proyectada, para mí es un punto en el que la imagen proyectada ay que aceptarlo tal y como somos, pero en tal aspecto de que algunas cosas queramos mejorar, por querer se algo más en la vida, o en tal caso de que tenemos algunas cosas que no están bien o que no son correctas hay que mejorarlas, entonces en ese punto hay que tener una imagen ideal para el futuro y ser mejor personas cada día, y en el último tema me deja de enseñanza de que siempre debemos de estar enfocados en el campo profesional al que pertenecemos y que siempre hay que dar una imagen buena de uno mismo, para sacar adelante a la institución que pertenezcamos.

Bibliografía

- Antología de Proyección Profesional. Licenciatura en Psicología. Octavo Cuatrimestre.