



**Nombre De Alumno: Andrea Elizabeth Moreno López**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínez**

**Nombre Del Trabajo: Tercera Unidad**

**Materia: Proyección Personal**

**Grado: 8**

**Grupo: C**

Comitán De Domínguez Chiapas A 10 De Abril Del 2021

# Tercera unidad

## Asertividad



Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno

La asertividad es una habilidad social que nos sirve para comunicar de manera clara, precisa y directa sin herir los sentimientos de los demás

Para ser asertivo/a es esencial conocer el propio estilo de comunicación y ser consciente de los propios estados emocionales internos, recursos e intuiciones

La persona asertiva sabe:

- Hacer y recibir cumplidos
- Rechazar y realizar peticiones
- Expresar desagrado

## Coherencia "esencia personal"



Es cuando se actúa de acuerdo a sus principios y valores

Las personas que son coherentes consigo mismas tienen tranquilidad interior porque son honestas o fieles a sus pensamientos

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

La coherencia es necesaria en un discurso o en una explicación de forma que exista una lógica en el discurso y debe de estar bien razonada y elaborada

## Imagen ideal

Proyección de lo que quieres ser y todavía no se ha alcanzado

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en nuestro corazón

Se forma en el origen de nuestro pasado, en la educación que hemos reciclado, nuestras expectativas de nosotros mismos sin cumplir

## Imagen proyectada

Representa lo que hoy en día somos con nuestras imperfecciones y virtudes

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora

Nos avisa de la distancia que hay de donde estamos y a donde queremos llegar

## Bibliografía

Recuperado de: Antología Proyección Personal