



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

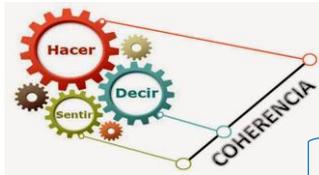
La asertividad es una habilidad social que nos sirve para comunicar de manera clara, precisa y directa sin herir los sentimientos de los demás

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