

**Nombre del alumno:**

**Lesli Esperanza Tomas López**

**Nombre del profesor:**

**Lic. maría del Carmen Briones**

**Enfermería 8vo cuatrimestre**

**Materia:**

**Proyección profesional**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Supernota, de los temas: Asertividad, condición, coherencia,  
imagen ideal vs, imagen proyectada, campo profesional he  
imagen

**Ciencia y Conocimiento”**

## Asertividad

es un factor de protección ante situaciones de control y manipulación, ya que favorece una comunicación adecuada, al estar seguro de sí mismo, se pueden defender derechos y asumir responsabilidades y obligaciones, la asertividad retroalimenta la autoestima, es decir a medida que se conocen los elementos básicos de la autoestima y se incrementa la defensa de los derechos y reafirmamos lo que somos, la vida nos plantea problemas a todos, pero lo más importante es saber que somos capaces de enfrentarnos eficientemente, Se define asertividad como la 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. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva, un ejemplo: cuando una persona está educada para dejarse controlar por medio de sus emociones negativas aprendidas, y no sabe ser asertivo, rápidamente recurrirá a la agresión o a la huida o la contra manipulación para conseguir cierto control sobre su comportamiento, la mayoría de las personas fuimos educadas para responder al control emocional manipulativo, asertividad es mucho más que decir "sí" o "no" conducirse asertivamente facilita la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación, facilita el desenvolvimiento del individuo en su propio beneficio, permite manifestar los sentimientos con honestidad sin sentirse incomodo por ello, ser asertivo nos permite defender los derechos propios, lo que se piensa, lo que se siente y se desea de forma clara y directa, en el momento oportuno, sin negar los derechos de los otros y evitar en lo posible una actitud pasiva o agresiva, la comunicación es indispensable en la vida, para dar a conocer a los demás la forma en que piensa y se siente y actúa. es muy importante defender nuestros derechos como anteriormente ya lo explique, tanto nuestros derechos como también los derechos ajenos ya que nos ayudara contribuir a que mejoremos nuestros roles como emisores y receptores y así realizaremos un eficiente manejo de cada elemento del circuito comunicativo.

la comunicación es un proceso básico para nuestra vida y para la sobrevivencia, porque por medio de la comunicación nos valemos para obtener alimentos y nuestras necesidades entre otras cosas que nos son de vital importancia, somos primordialmente sociales es decir pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas, es importante aprender también a entenderse con los otros y funcionar adecuadamente en

situaciones sociales ciertas habilidades de comunicación que nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

### Condición

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. Por 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, Lo conciso, por lo tanto, suele asociarse al lenguaje y a la expresión. No existe una cantidad determinada de palabras pronunciadas para hacer referencia a la concisión, ya que ciertas explicaciones requieren de un mayor desarrollo. Por otra parte, lo conciso varía según el contexto. Si una persona le pregunta a otra qué hora es, una respuesta concisa sería: “Son las cinco y media”. En cambio, si el sujeto responde: “Cuando usted comenzó con su pregunta eran las 17 horas, 31 minutos y 4 segundos, pero en este momento ya son las 17 horas, 31 minutos y 15 segundos”, estaremos ante una respuesta poco concisa.

### Coherencia

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. La coherencia es la propiedad que permite expresar una idea o tema, sin digresiones y con una intención determinada. En un buen debate el tema o asunto a debatir y las posturas de los participantes deben quedar claramente definidos desde el principio, sin que se produzcan digresiones irrelevantes o contradicciones en la defensa de las distintas opiniones durante el transcurso del mismo. 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. Lo que ocurre cuando una persona tiene poca coherencia entre hechos y palabras es que decepciona al otro porque le ha generado unas falsas expectativas. Existen actitudes que muestran que una persona puede ser poco coherente, por ejemplo, prometer una cosa y no cumplirla. O también, decir algo que no se siente en realidad por el simple hecho de quedar bien frente al interlocutor. Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores. 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. Sin embargo, han desarrollado un sentido interior de honestidad muy profundo, un sentimiento que brilla con fuerza. 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. Qué importante es la coherencia en nuestra vida y en el desarrollo de nuestra Marca Personal! Independientemente del ámbito en el que nos desenvolvamos, ya sea profesional, social o el privado; pues la misma debe ser coherente en todos éstos, ya que no somos individuos diferentes, ni podemos “divorciar” quiénes somos. Somos el mismo individuo que se desenvuelve y desarrolla en cada uno de estos ámbitos.

### Imagen ideal vs. Imagen proyectada

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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización. es una condición que se construye en la interacción, en una situación, comunicativa, en la que el sentido del texto está supeditado a la competencia comunicativa que posean los usuarios del lenguaje para acceder a la comprensión y producción coherencia depende de la existencia de un tema global o tópico, de la relación semántica de los elementos del texto y de la interpretación que hace el receptor, Por otro lado, la imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permiten desenvolvernos con mayor seguridad en nuestro que hacer cotidiano. La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación, puesto que en muchas de las ocasiones no logramos alcanzar las metas personales que tenemos planeadas desde hace mucho tiempo, todo por caer en el pecado de no ponernos a desarrollar en nosotros las habilidades de comunicación que todo individuo debe poseer, Para potenciar su imagen personal debe mantener una coherencia entre los cuatro canales de información que se utilizan al transmitir cualquier

mensaje. Cuatro instrumentos que deben apoyarse entre sí: su apariencia exterior, la indumentaria, los gestos y la voz, el tono y su modulación.

### La imagen proyectada

o que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico. Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para “hacerte realidad”. Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños. Por eso la imagen real necesita de la ideal para crecer (que puedes ajustar, En el campo de la imagen pública, 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, es la imagen profesional; ésta permite evaluar la calidad simbólica de los vínculos que establece la persona con los públicos internos, externos o comerciales. Podemos definir la imagen profesional como la percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional. En ese sentido, al presentar la definición del concepto, nos conviene reconocer la existencia de diferentes factores que permiten entender de mejor manera el plano profesional de la imagen pública, Percepción: genera referentes de interpretación indispensable para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo. Grupos objetivo diferentes y específicos: representa la segmentación de los destinatarios que se perfilan por necesidades y expectativas diferentes y a los cuales se les ofrece el servicio profesional. Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo: informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.