



# UDRS

## Mi Universidad

### Súper nota

*Nombre del Alumno: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre del tema: “Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional”*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología General*

*Cuatrimestre: Octavo*

*Pichucalco, Chiapas; 14 de marzo del 2022*

# ASERTIVIDAD, CONCISIÓN Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

## 3.1 ASERTIVIDAD

**DEFINICIÓN**

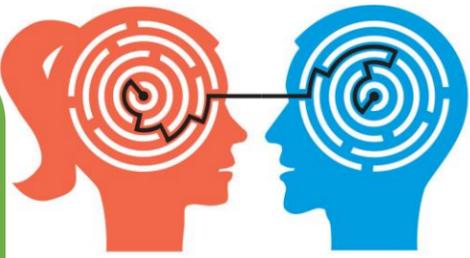
Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.



De acuerdo con Roca (2003) Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes

- ⊞ 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.
- ⊞ Mejora la autoestima.
- ⊞ Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.
- ⊞ Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.

- Características de la persona asertiva:**
- ⌋ Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
  - ⌋ Expresa sus opiniones libremente.
  - ⌋ Sabe manejar situaciones difíciles diciendo la palabra oportuna, de manera oportuna y en el momento oportuno.
  - ⌋ No permite que los demás se aprovechen
  - ⌋ Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.
  - ⌋ Está satisfecho con los resultados.
  - ⌋ No generaliza.
  - ⌋ Gane o pierda conserva su propio respeto.



- La persona asertiva sabe:**
- Hacer y recibir cumplidos.
  - Rechazar peticiones.
  - Realizar peticiones.
  - Expresar desagrado.
  - Afrontar críticas.



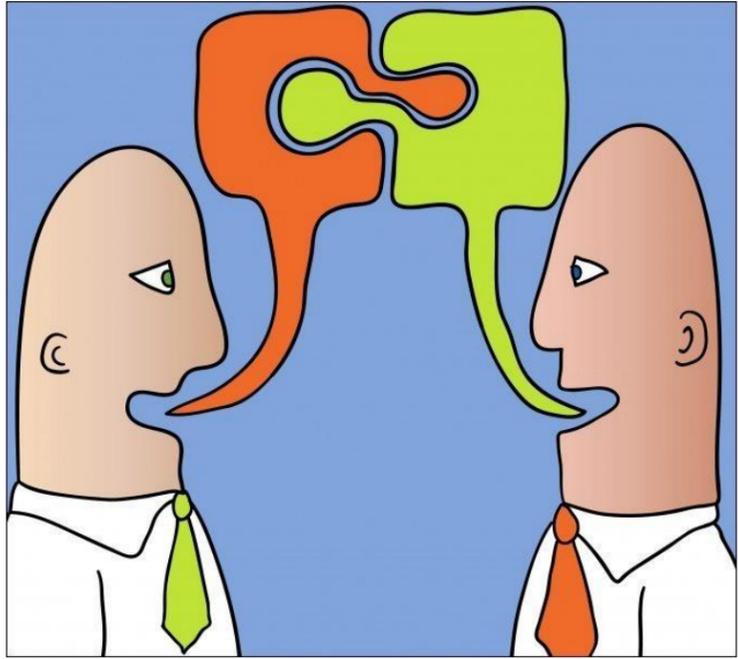
La asertividad es una habilidad social, y sirve para comunicar -transferir un mensaje-, de manera clara, precisa y directa sin herir los sentimientos de los demás.



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



Ser asertivo/a es una de las cualidades más importantes de saber transmitir personal y profesionalmente en los distintos ambientes profesionales: trabajar en grupo, establecer lazos interpersonales y comunicar en distintos tipos de audiencia.



### 3.2 CONCISIÓN

**DEFINICIÓN**  
 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.

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



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.

Los yaganes fueron un grupo de indígenas que habitaron Tierra de Fuego hace alrededor de 6.000 años. En lo que respecta a su lengua se caracterizaba por llevar a la práctica con suma perfección el concepto de ahorro lingüístico: palabras largas que reunían diversas ideas

En el ámbito de las letras existe un concepto que se conoce como economía lingüística. Esta noción se utiliza para referirse a aquellos textos de carácter conciso, donde se dice mucho con pocas palabras



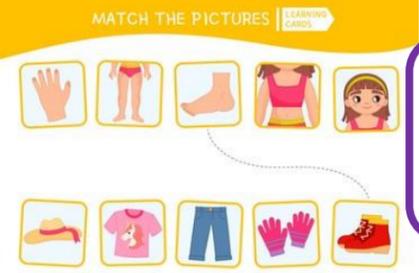
### 3.3 COHERENCIA (ESENCIA PERSONAL)

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.

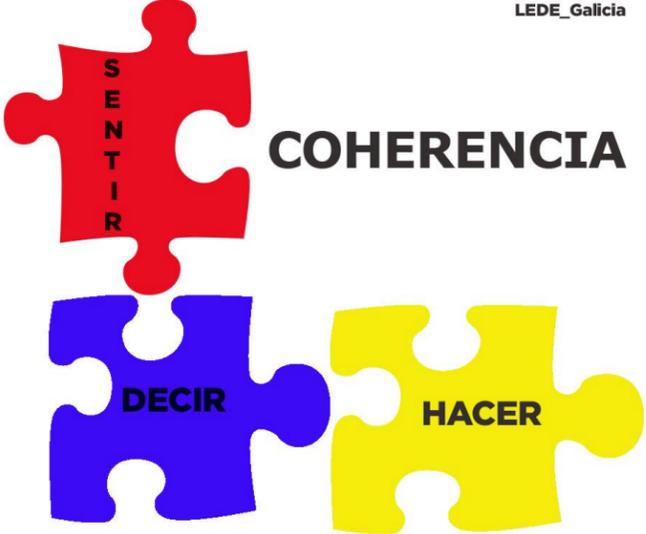


Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores. Principios que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el

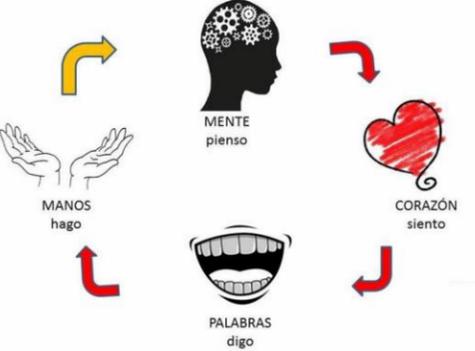
LEDE\_Galicia



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



Recuerda que el tema de la imagen no se trata de la ropa que nos ponemos, si no también de nuestro lenguaje no verbal con el cual nos comunicamos con el resto. Tiene que existir por tanto coherencia entre quiénes somos y cómo nos mostramos a los demás y nuestra Imagen puede hacer ruido o distorsión si ésta no es coherente.

Hay que saber ser y estar ante las diferentes situaciones que se nos presentan y los entornos que enfrentamos, siendo igualmente coherente con quienes somos, con nuestra propia personalidad y estilo

# **REFERENCIA**

Universidad del Sureste (UDS). Proyección Profesional. (Págs. 71-77)

Link:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b496087c73f091bb0640eb76b83997c4.pdf>