



# UDS

## Mi Universidad

### Cuadro Sinoptico

*Nombre del Alumna: Jhoani López Velazquez*

*Nombre del tema: Unidad 3 Asertividad, Concisión Y Coherencia Entre Imagen Personal Y Profesional.*

*1er Parcial*

*Nombre de la Materia: Proyecto Profesional*

*Nombre de la profesora: Manuela Jimenez Nery*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria*

*8vo Cuatrimestre*

*Pichucalco, Chiapas 12 de febrero 2022*



**3.1 Asertividad.**

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.



Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva

- 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.
- Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.

Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora.

Características de la persona asertiva:

- Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
- Expresa sus opiniones libremente.
- No permite que los demás se aprovechen.

Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.

Gane o pierda conserva su propio respeto.



El 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.
- Clave para poder mantener una conversación coherente y resolutiva a distintos niveles: presentaciones, negociaciones, meetings, etc.

En un mundo laboral cambiante y comunicación directa, ser asertivo/a se ha convertido en una necesidad para la mayoría de profesionales.

Ser asertivo/a es una de las cualidades más importantes de saber transmitir personal y profesionalmente en los distintos ambientes profesionales

La persona asertiva sabe:

- Hacer y recibir cumplidos.
- Rechazar peticiones.
- Realizar peticiones.

Afrontar críticas.

Expresar desagrado.





Está vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.



Suele asociarse al lenguaje y a la expresión.



En el ámbito de las letras existe un concepto que se conoce como economía lingüística, aunque algunos literatos prefieren el de ahorro lingüístico.

### 3.2 Concisión



Lo conciso



Suele asociarse al lenguaje y a la expresión.

Lo conciso varía según el contexto.

Es posible asociar lo conciso a lo imprescindible para generar sentido.

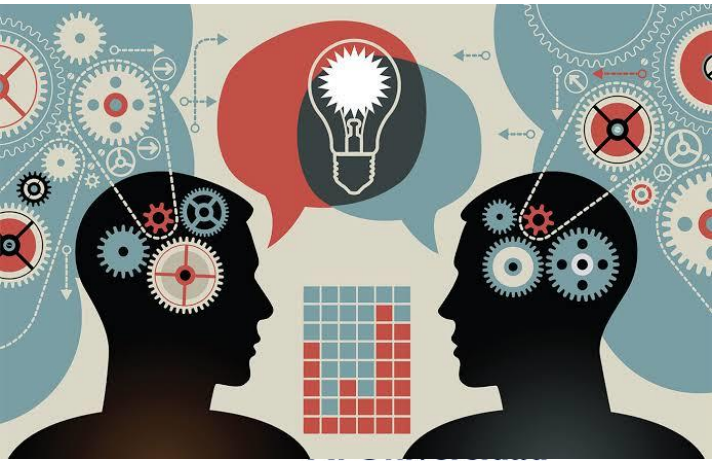
Ejemplo:

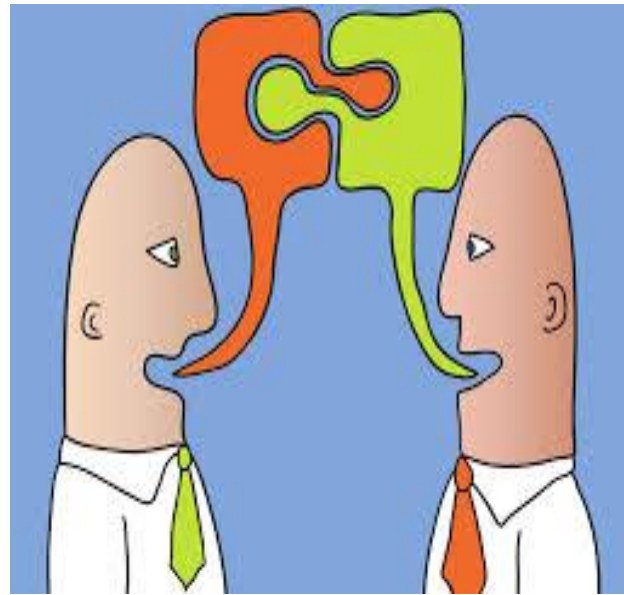
Un perro puede definirse como un "animal de cuatro patas que ladra"

O como un "mamífero que pertenece a la familia de los cánidos, es cuadrúpedo y se comunica a través de ladridos".

Ambas expresiones permiten entender que estamos hablando de un perro, pero la primera es más concisa.

Esta noción se utiliza para referirse a aquellos textos de carácter conciso, donde se dice mucho con pocas palabras.





### 3.3 Coherencia (esencia personal)

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.

Existen actitudes que muestran que una persona puede ser poco coherente, por ejemplo, prometer una cosa y no cumplirla.

Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores.

Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas porque la amistad verdadera requiere de un compromiso y de una seriedad en la palabra.



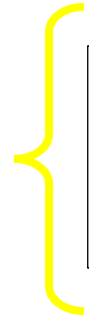
Lo que ocurre cuando una persona tiene poca coherencia entre hechos y palabras es que decepciona al otro porque le ha generado unas falsas expectativas.



Las personas que son coherentes consigo mismas tienen tranquilidad interior porque son honestas consigo mismas, es decir, son fieles a su pensamiento.



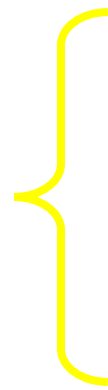
Las personas coherentes tienen que hacer frente a contradicciones internas, ideas irracionales y pereza en su día a día, es decir, son tan humanas como el común de los mortales.



Existe otra actitud que produce poca coherencia en la comunicación interpersonal: la mentira.



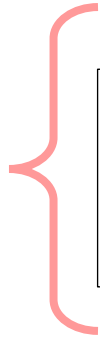
La mentira es una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo.



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



Ser coherente es un gran trabajo, porque implica un autoconocimiento de uno mismo y esto es algo que realizamos constantemente.



Que sean tus pensamientos, palabras y acciones las que hagan la diferencia.



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.



### 3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada

La imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico.

Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales:

La imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios, creencias, y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, ect.

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



La Imagen Ideal

Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado

Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a "lo que debes ser".

Cuando no tienes referentes y anhelas el éxito personal tiendes a buscarla fuera copiando comportamientos que consideras exitosos para ser reconocido.

Con el paso del tiempo se convierte en una voz interna que te observa y cuando no se cumple lo esperado te avisa de si ejecutas los estándares previstos o no a través de tu quía o tu crítico interno.

Se manifiesta en actitudes, vestimenta, modales, comunicación que en el fondo, no alcanzan su objetivo de satisfacción personal.



La Imagen proyectada

Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes.

Está vinculada al presente, al aquí y al ahora y es la fuente como su propio nombre indica para "hacerte realidad".

La Imagen proyectada es la posibilidad de crecer estirándola a una Imagen Ideal más cercana y alcanzable.

Te avisa de la distancia que hay de dónde estás a dónde quieres llegar, la capacidad que tienes de aceptarte incondicionalmente y posee la fuerza de la autenticidad.

La forma de expresión individual de la Imagen Real genera en ti tu Estilo Potenciador, el que sí quiere crecer sin límites.



### 3.5 Campo profesional e imagen



La imagen profesional;



factores que permiten entender de mejor manera el plano profesional de la imagen



La calidad de las percepciones personales es central para cualificar la eficiencia de las relaciones personales.

Ésta permite evaluar la calidad simbólica de los vínculos que establece la persona con los públicos internos, externos o comerciales.

Percepción: genera referentes de interpretación indispensables 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

Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo: informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.

Este principio permite hacer habitable la organización y establecer escenarios de productividad institucional donde la comunicación sea un capital simbólico fundamental.

las organizaciones que aprenden a comunicarse aprenden a ser competitivas.

La imagen profesional constituye el pensamiento estratégico que contribuye a generar ambientes de eficiencia y seguridad en el mapa de comportamiento y significación con los distintos públicos.

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.



los marcos de percepción son referentes indispensables para dimensionar la calidad del servicio profesional que se ofrece y decidir las estrategias que permitan cumplir con la misión y la visión de la institución.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Proyección%20Profesional%20LIBRO%20.pdf.Licenciatura-en-Trabajo-Social-y-Gestión-Comunitaria-Octavo-Cuatrimestre./-