



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del tema: Cuadro sinóptico I, unidad III

Parcial: III

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar y Fecha de elaboración:

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de febrero de 2022

ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

Asertividad

- Concepto { 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.
- Beneficios de ser asertivo {
 - 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 una 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.
- Cualidades de la persona asertiva {
 - Sabe hacer y recibir cumplidos.
 - Sabe rechazar peticiones.
 - Sabe realizar peticiones.
 - Sabe expresar desagrado.
 - Sabe afrontar críticas.

Concisión

- Concepto { Conciso es un adjetivo que se utiliza para designar aquello que se caracteriza por ser breve, claro y preciso. La palabra, como tal, proviene del latín *consīsus*.
- ¿En qué consiste { Se emplea, sobre todo, para referirse a la forma de expresarse de una persona, bien de manera oral o escrita, con brevedad, economía de lenguaje y precisión: "Pedro ha comunicado lo que piensa de manera clara y concisa". Por otra parte, lo conciso varía según el contexto.
- ¿Cómo ser conciso? { Para ser concisos a la hora de expresarnos o hablar debemos limitar nuestro mensaje a lo esencial, lo imprescindible, para ser efectivamente entendidos y correctamente interpretados.
- Ejemplo { 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.

REFERENCIAS:

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Proyección Profesional*. PDF. Págs. 69-72.