



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.