



Nombre del alumno: José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Proyección profesional

Grado: Octavo cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo del 2022

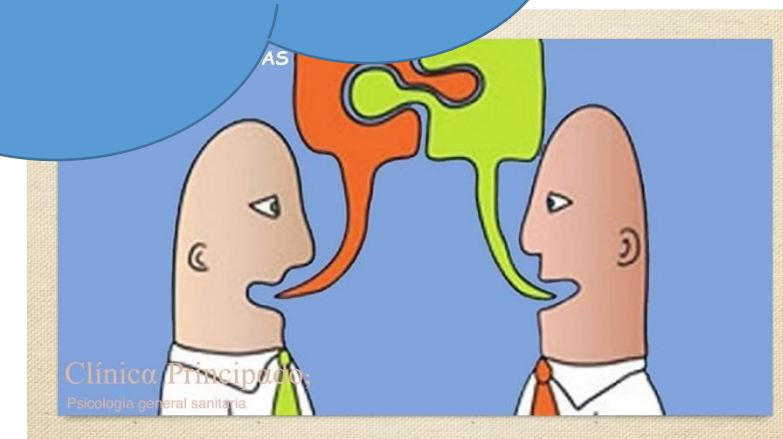


ASERTIVIDAD

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.

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.



Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes:

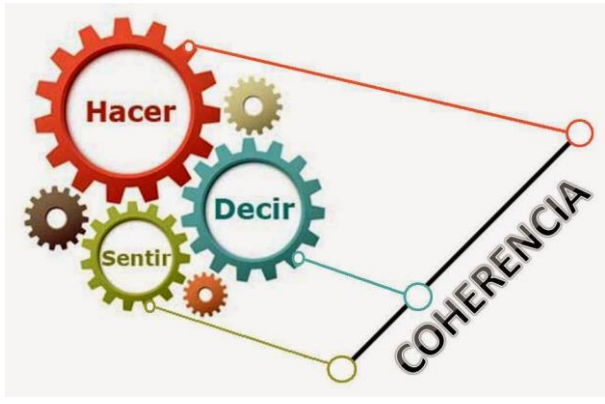
- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos 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.



La persona asertiva sabe:

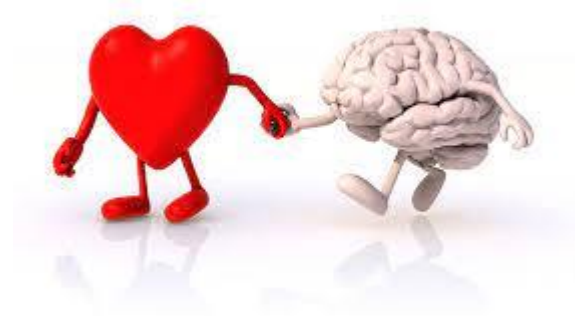
- Hacer y recibir cumplidos.
- Rechazar peticiones.
- Realizar peticiones.
- Expresar desagrado.
- Afrontar críticas.

UNIDAD 3



Coherencia (esencia personal)

Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario.



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

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.

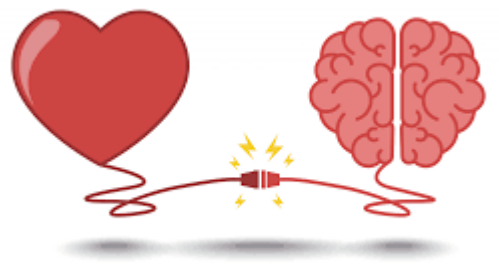
Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas porque la amistad verdadera requiere de un compromiso y de una seriedad en la palabra.

SER COHERENTE

8 CLAVES FUNDAMENTALES

- ESTABLECE TU ESCALA DE VALORES
- ELIGE MODELOS DE COHERENCIA
- INFÓRMATE
- PIENSA, ANTES DE HABLAR O DECIDIR HACER ALGO
- ELIGE BIEN A TUS AMISTADES Y LOS LUGARES Y EVENTOS A LOS QUE VAS
- OBSERVA, DETECTA TUS CONTRADICCIONES Y APRENDE DE TUS ERRORES
- ESCUCHA A LOS DEMÁS Y ACEPTA DIFERENTES FORMAS DE PENSAR
- DISCUTE PERO NO TE ENFADES, NI TE ENFRENTE

www.2miradas.es/blog/



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.

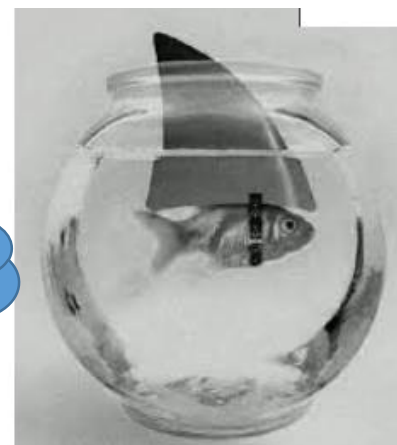


UNIDAD 3

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.



La Imagen Ideal



Mentirosa	Buena Persona
Egoísta	Carismática
Vaga	Positiva
Agresiva	Honesta
Tacaña	Simpática
Falsa	Educada
Intolerante	Generosa
Envidiosa	Positiva
Mala Persona	Madura
Manipuladora	Segura

- 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”.
- Es como si se hubiera registrado en un diario todo aquello que “deberías ser”; comenzó escribiendo tu familia y luego tú.
- 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 guía o tu crítico interno.
- Tendencia a proyectarla en la apariencia, vestuario y en los demás.

La Imagen proyectada

- Representa lo 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.
- 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.
- acerla visible para ti, separar lo que eres de lo que quieres ser y reconocer fielmente tus posibilidades, aporta realismo y provoca que tus objetivos sean más alcanzables que lejanos.



Bibliografía:

UDS.2022. Antología de proyección profesional. Utilizado el 12 de marzo del 2022.

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/170abbd3eaf380a628558389d468cb88.pdf>