



Candelaria Elizabeth González

Gómez

8 ° A

Lic. Sandy Naxchiely Molina Román

Proyección profesional

Comitán de Domínguez Chiapas a marzo de 2022.

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.



Características

- Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.
- Expresa sus opiniones libremente.
- Sabe manejar situaciones difíciles.
- No permite que los demás se aprovechen.
- Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.
- Está satisfecho con los resultados.
- No generaliza.

Sabe:

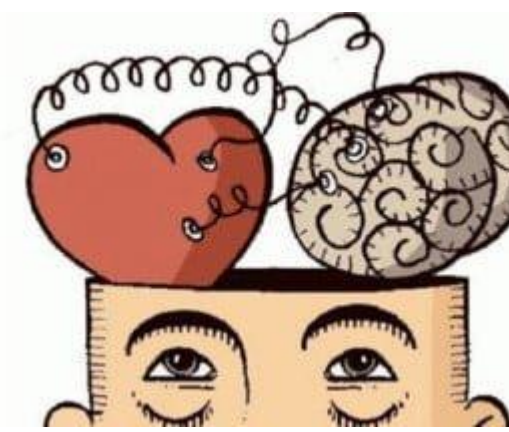
- ✓ Hacer y recibir cumplidos.
- ✓ Rechazar peticiones.
- ✓ Realizar peticiones.
- ✓ Expresar desagrado.
- ✓ Afrontar críticas.



Pasos para una comunicación asertiva



Sin agredir a los demás y a la vez sin someterse a la voluntad ajena.



Coherencia

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.

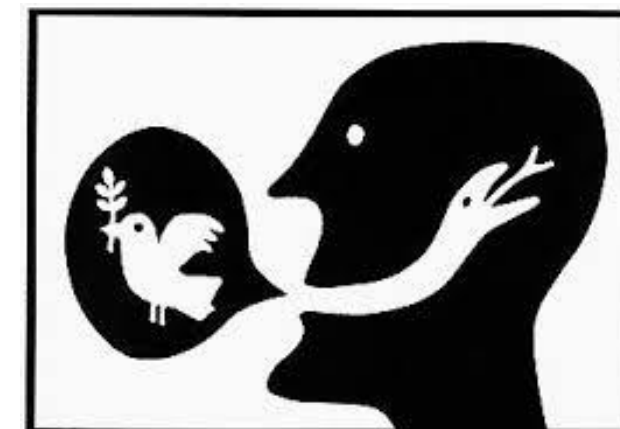


Consecuencias positivas

- 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 y favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.
- Se obtienen una comunicación clara y sin manipulación.

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.



¿Imagen ideal vs imagen proyectada



¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

1. Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas
2. La Imagen proyectada no es mala
3. Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico
4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida
5. En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres
6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos
7. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos
8. Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio



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". Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.
- ¿Y cómo se formó? Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti.
- Es como si se hubiera registrado en un diario todo aquello que "deberías ser"; comenzó escribiendo tu familia y luego tú.



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".
- 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.
- Reconocerla crea en ti fortaleza, singularidad, transparencia y aumenta la autoestima cuando la respetas y valoras lo que eres.



Bibliografía

UDS. 2022. Antología de proyección profesional. PDF. Utilizado el 11 de marzo de 2022.