



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno:** Verónica Anahí López Aguilar

**Nombre del profesor:** Sandy Naxchiely Molina

**Nombre del trabajo:** Super nota

**Materia:** Proyección Profesional

**Grado:** 8° CUATRIMESTRE

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas, a 11 de marzo 2022



# coherencia

Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores, son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario

## COHERENTES FIRMES

Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores., ya que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y el mal



## COHERENTES CONSIGO MISMAS

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



## COHERENCIA EN LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

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

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



# 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

## Dato No. 1

Es más fácil cambiar lo que te pones que lo que piensas: Por eso haz una revisión primero del concepto que tienes de ti antes de que surja la tentación de disfrazarte.

## Dato No. 2

La Imagen proyectada no es mala: Revisa que no haya mucha distancia entre lo que deseas y necesitas para vivir la vida de forma más armónica es una opción muy saludable y motivante.

## Dato No. 3

Consigue que te vista tu guía interno más que tu crítico: La diferencia está en que en la primera opción sentirás inspiración y en la segunda te pellizcará el cuerpo..



## Dato No. 4

Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida

## Dato No. 5

Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos



## Dato No. 6

Sé flexible con los “resultados negativos ya que al hacerlo estaremos aprendiendo.

# asertividad

la es una habilidad social que nos permite defender nuestros derechos, sin dañar, ni ser dañados.  
es una habilidad de ser congruente en lo que siento en lo que pienso y en que expreso.

## ¿Qué es asertivo?

significa tener habilidad social tolerancia, respeto, seguridad, congruencia, afirmación de la propia personalidad, certeza comunicativa.

ASERTIVIDAD

$\sim +$   
 $Te$  rcs-j:e-1-n

## donde ser asertivos

es necesario en todos los ámbitos sociales para comunicarnos con claridad, expresar nuestras ideas con los demás y entablar una relación de ganar-ganar.



## tipos de comunicación

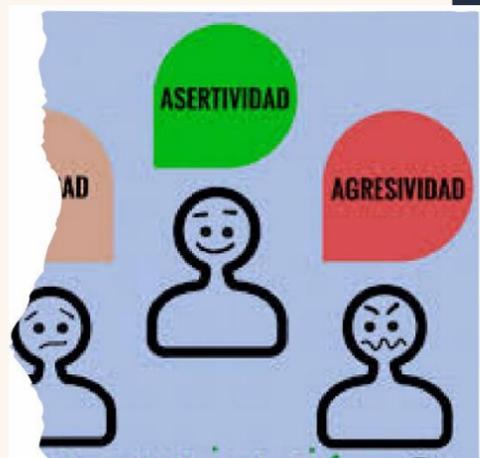
pasividad o no asertiva :

las personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o a defenderse a otras personas.



Abierto a las opiniones ajenas dándoles las mismas importancias que a las personas

3



## Agresividad

opuesto a la pasividad, se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos persona

5

Asertividad

