



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alexis Francisco Villatoro Diaz.

Nombre del tema: cuadro sinóptico.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Proyección profesional.

Nombre del profesor: Luis ángel galindo arguello.

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social Y Gestión Comunitaria.

Cuatrimestre: Octavo.

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.

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.

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.
- } Gane o pierda conserva su propio respeto.

La persona asertiva sabe.

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

La asertividad es una habilidad social, y sirve para comunicar -transferir un mensaje-, de manera clara, precisa y directa, sin herir los sentimientos de los demás. Además de mejorar las relaciones humanas con una actitud agradable, sea cual sea la opinión del tema a tratar, comunicando de manera definida y segura.

Concisión

Conciso, del latín concīsus, es algo que tiene concisión. Este término (concisión), por su parte, está vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.

Lo conciso, por lo tanto, suele asociarse al lenguaje y a la expresión. No existe una cantidad determinada de palabras pronunciadas para hacer referencia a la concisión

Coherencia (esencia personal)

- Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario. diferentes de una misma actividad por lo que no puede llevar a cabo una al prescindir de la otra.
- Lo que ocurre cuando una persona tiene poca coherencia entre hechos y palabras es que decepciona al otro porque le ha generado unas falsas expectativas.

Las personas coherentes son firmes en sus principios y valores.

Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas rescindir de la otra.

Una persona coherente transmite sinceridad, lo que le ayuda a establecer relaciones personales sólidas.

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,

- Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido,
- El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios, creencias
- la imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales.
- La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia.
- Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad.

Conclusión:

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual. Con esto queremos decir que la imagen debe existir coherencia, pues de no ser así, se corre el riesgo de parecer actor de pacotilla, lo que nos llevaría de manera inmediata a perder toda credibilidad al momento de enviar cualquier mensaje.

La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación, puesto que en muchas de las ocasiones no logramos alcanzar las metas personales que tenemos planeadas desde hace mucho tiempo. La imagen profesional exitosa es aquella que sabe proyectar y transmitir su esencia personal, su actitud y aptitudes, habilidades y competencias profesionales de forma armónica y auténtica.

Fuente de información: Antología de la universidad.