



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Leonel López morales

Nombre del tema, Asertidad y conclusión

Parcial I

Nombre de la Materia proyección profesional

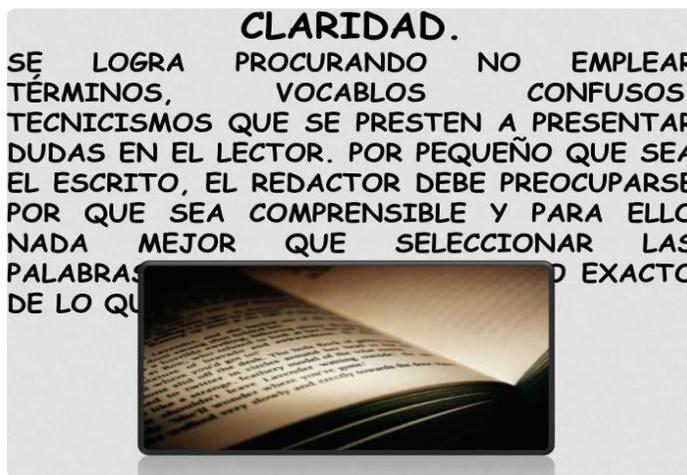
Nombre del profesor. Laura Jaqueline López

Nombre de la Licenciatura. Psicología general

Cuatrimestre octavo cuatrimestre

INTRODUCCION en este tema hablaremos acerca de los temas de asertividad , CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL en que nos ayuda cada uno de estos temas, el asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros más grandes deseos de forma amable y franca siendo el punto fundamental que consiste en lanzarse y atreverse. a mostrar lo que sentimos y deseamos, definiéndolo 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. Sin, que nadie se puede ofender.

Esto nos ayudará a atrevernos a hacerlo. Pero cuando la ansiedad y el miedo son demasiado grandes hasta el punto de que nos dificultan o impiden expresar nuestros deseos, ¿Qué es la Concisión? es lo que consiste en decir lo mas con lo menos o ahorrar menos palabras evitando lo innecesario



en su parte, está vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud como por ejemplo como estas muy bien y tu es útil para la reflexión sobre las relaciones interpersonales, la salud mental y la vida cotidiana, pues aplica tanto en la observación a otros como en el trabajo auto reflexivo Las personas coherentes son firmes en sus principios que actúan como normas del obrar recto porque la ética personal ayuda a diferenciar entre el bien y

el mal. 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

Las personas que siempre son coherentes consigo mismas tienen esa tranquilidad interior porque son honestas consigo mismas, son fieles a su pensamiento. Tan coherentes tienen que hacer frente a contradicciones internas, ideas irracionales y pereza en su día a día, es decir, son tan humanas como el común de los mortales. La coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción muestra un grado de madurez profundo en una persona del autoconocimiento, del valor de la experiencia y del crecimiento interior que surge de los años. Cuando se lleva un estilo de vida, coherente con lo que piensa, dice y hace. Vives y te conduces de una forma tal, que, si alguien llegara hablar mal de ti, nadie le creerá y saldrán en defensa tuya. Ya

Que tus pensamientos, palabras y acciones las que hagan la diferencia, basado en ello siéntete tranquilo porque tu conciencia así lo está ¿Que pasa con las personas que no son coherentes? Promueve la desconfianza, la duda; siembra la decepción junto con la frustración hasta te sumerge en un espacio de sinsentido de la vida, motivado por esa imposibilidad de ser íntegro la mentira es una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo

Imagen proyectada es la que hace el papel de presentar la percepción que se tiene de una persona por parte del entorno en el que se desempeña, una persona a partir de los estímulos que emana durante su actividad laboral la imagen debe transmitir

coherencias entre el pensar, hablar y actuar, convirtiéndose entonces en una herramienta positiva para influir en el entorno. Laboral Por eso, cada persona debe de lograr que su marca personal e imagen profesional refleje la mayor cantidad posible de información verdadera acerca de ellos mismos para generar confianza así mismo y credibilidad, dos cualidades necesarias para cualquier negociación. la imagen deberá transmitir coherencias entre el pensar, hablar y actuar, convirtiéndose entonces en una herramienta positivamente el poder influir en el entorno.

Es por eso que cada persona debe de lograr que su propia e imagen profesional ya que refleja la mayor cantidad de información verdadera acerca de ellos mismos para generar confianza y credibilidades Un cambio de imagen se inicia de dos partes que se consideran fundamentales, en un sentido, todos tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios, creencias, y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, ya Por otro lado, la imagen intelectual, es todo aquello del conocimiento empíricos, académico, político, social y cultural en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permiten desenvolvemos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano e 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 no es otra cosa que la habilidad que tienen los seres humanos para comunicarse entre sí, tener mayo seguridad pues hay que recordar que toda

comunicación depende que al momento de querer realizar cualquier cambio personal nos formularemos cuatro preguntas que resultan fundamentales:

¿qué cambio quiero realizar?

¿para qué?

¿con qué objetivo?

y ¿con qué efectos?

¿Como se hace un cambio de imagen?

1: identificar tu personalidad

2: hacer un nuevo cambio de corte

3: sacar toda ropa que ya no sirva del armario

4: inspirarse hacer nuevas combinaciones

La Imagen Ideal es la imagen que a ti te gustaría proyectar, aquellos cambios que te gustaría hacer. Como tener tu propio estilo Está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en tu corazón y también a “lo que debes ser, y La Imagen proyectada es 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 Si a tu Imagen proyectada le habla tu guía interno, todo lo que venga por delante será más fácil, entusiasmate y posible. Si le habla el crítico, tenderás a taparla y se hará más pequeña y poco valorada.

Campo profesional es la imagen profesional es el arte de tu desempeño como profesional debe verse en la imagen que reflejas en el entorno en el que te desempeñas. La imagen personal permite que muestres credibilidad, seguridad y elegancia que pueden funcionar muy a tu favor en entrevistas de trabajo o en tu entorno laboralista permite evaluar la calidad simbólica de los vínculos que establece la persona con los públicos internos, externos o comerciales. como la percepción que se tiene de una persona o una institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional es importante identificar los diferentes públicos con los cuales interactuamos, es decir, saber cómo son, qué relación tenemos con ellos, y sobre todo, qué relación nos interesa tener con ellos. Entre más información tengamos acerca de ellos, mejor los conoceremos y podremos definir nuestro objetivo con mayor claridad. En el mapa de la percepción es importante considerar el plano de posicionamiento personal, pues incide en la significación de las relaciones profesionales que se establecen con los distintos públicos. Al hacer referencia con un objetivo de posicionamiento, hablamos de una situación específica a futuro, que se puede trabajar de la siguiente manera: en preguntas como ¿estas cómo es que me percibo yo diría que bien ¿cómo quiero que me perciban?

Conclusión pudimos observar lo mas importante de los temas que es concisión donde hace que las cosas sean mas correctas y exactas sin decir tantas palabras innecesarias ya que nos ayuda en el campo laboral hacer mas seguros de nosotros mismo proyectando una buena imagen que es lo que habla ante todo tener mayor facilidad de conseguir certezas de portar una buen imagen que refleja en el mismo entorno que te desempeñara también es necesario estar bien en el ámbito espiritual ya que eso ayuda mejorar las emociones

<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>

