



Mi Universidad

ACTIVIDAD 3

**NOMBRE DEL ALUMNO: PAOLA JASMIN MARTINEZ
MORALES**

TEMA: CUADRO SINOPTICO

PARCIAL: I

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL

NOMBRE DEL PROFESOR: RAMIRO ROBLERO MORALES

LICENCIATURA: CONTADURIA PUBLICA Y FINANZAS

CUATRIMESTRE: 8°

UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL

3.1.
Asertividad

Se define 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.

Nos referimos a

Una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva.

De acuerdo con Roca (2003)

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.

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.

La persona asertiva sabe

Hacer y recibir cumplidos.

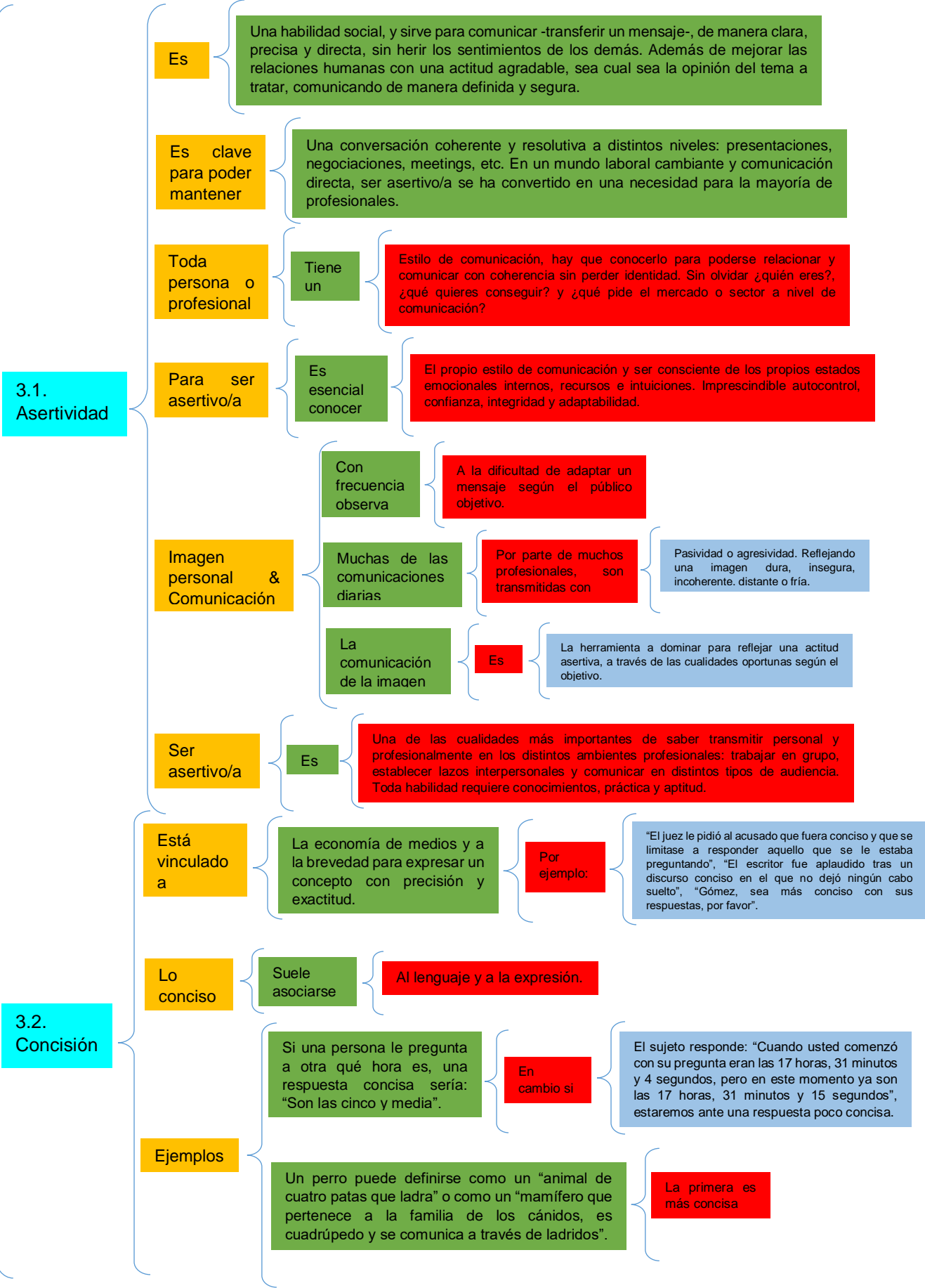
Rechazar peticiones.

Realizar peticiones.

Expresar desagrado.

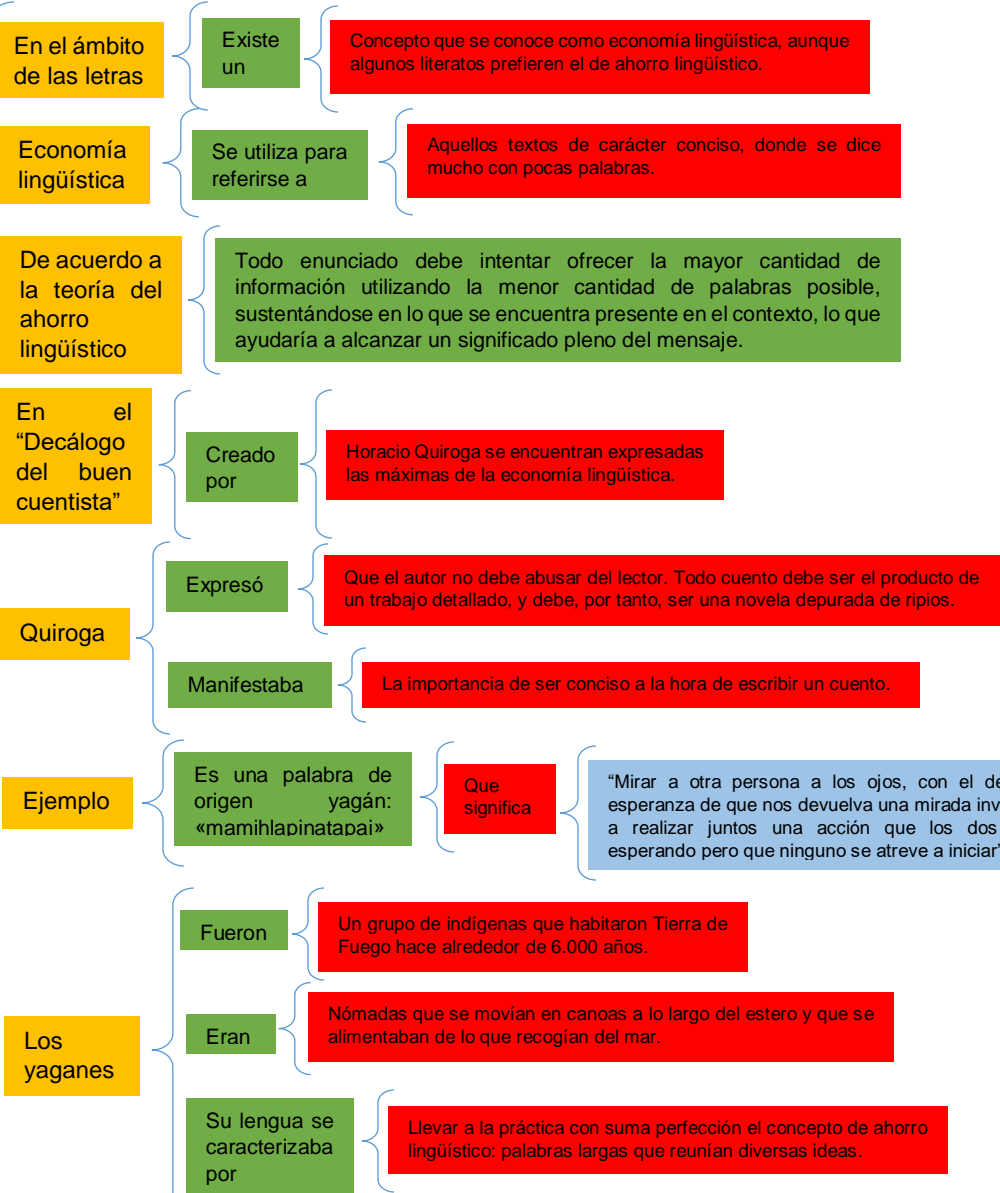
Afrontar críticas.

UNIDAD 3. ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

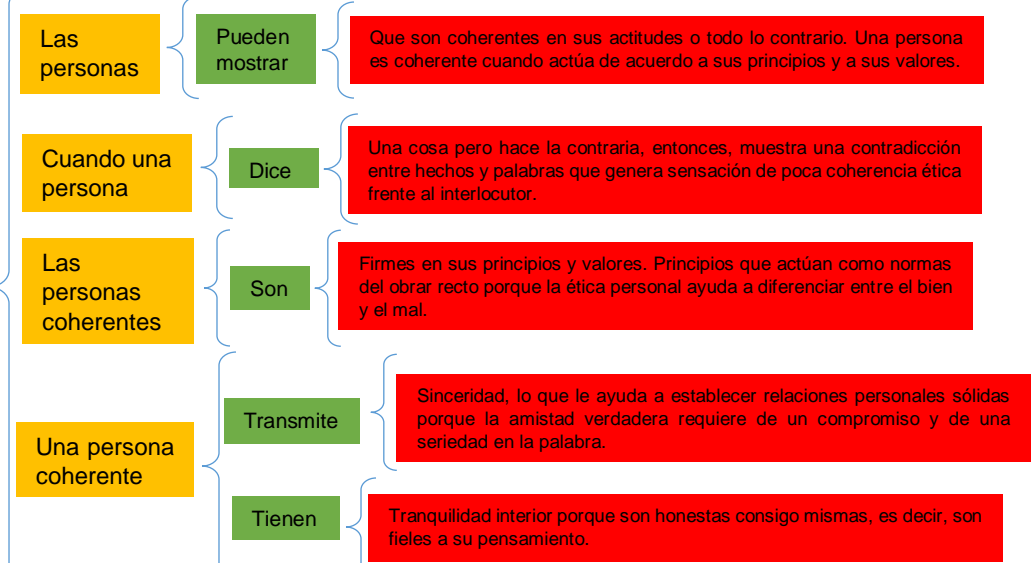


**UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL**

**3.2.
Concisión**



**3.3.
Coherencia
(esencia personal)**



**UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL**

**3.3.
Coherencia
(esencia
personal)**

Las personas 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. Sin embargo, han desarrollado un sentido interior de honestidad muy profundo, un sentimiento que brilla con fuerza.

La mentira

Es

Una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo.

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.

Desde el punto de vista de la comunicación

La coherencia también es necesaria en

Un discurso o en una explicación de forma que exista una lógica en el discurso que debe estar bien razonado y elaborado.

Ejemplo

"Cuando uno lleva un estilo de vida, coherente con lo que piensa, dice y hace. Vives y te conduces de forma tal, que si alguien habla mal de ti, nadie le creará y saldrán en defensa tuya. Que sean tus pensamientos, palabras y acciones las que hagan la diferencia; basado en ello, siéntete tranquilo porque tu conciencia así lo está"

Independientemente del ámbito en el que nos desenvolvamos, ya sea profesional, social o el privado; pues la misma debe ser coherente en todos éstos, ya que no somos individuos diferentes, ni podemos "divorciar" quiénes somos. Somos el mismo individuo que se desenvuelve y desarrolla en cada uno de estos ámbitos.

Por ejemplo

Procuramos guardar una imagen "correcta" en el ámbito laboral y un poco más "relajado" en el personal.

No se trata de ser moralistas

Si no de ser

Consecuentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

Se trata de que

Nuestro discurso, lo que hacemos y lo que sentimos/pensamos vayan en armonía, más allá de si es correcto o no, porque incluso podríamos estar equivocados, pero defendiendo con el corazón y de manera consecuente y coherente nuestros ideales

¡Qué importante es la coherencia en nuestra vida y en el desarrollo de nuestra Marca Personal!

El ruido y los mensajes distorsionados

Son los que queremos evitar

Porque finalmente eso es lo que hace más daño a nuestra Marca Personal.

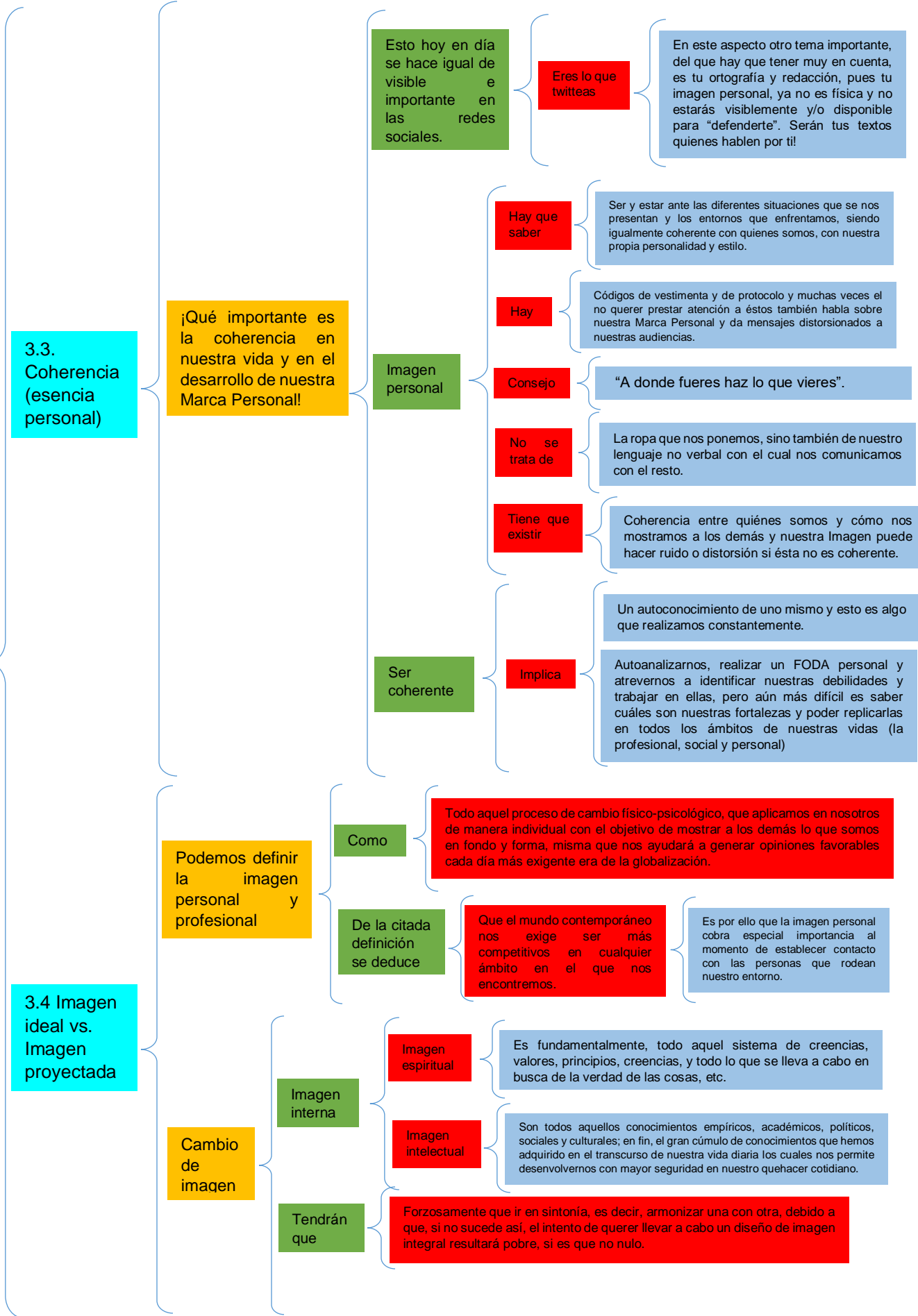
Porque aunque tengamos un lindo discurso, una buena imagen, si nuestros hechos no son coherentes, más temprano que tarde, terminará por caerse la fachada, porque los demás terminarán percibiendo ese ruido, esa distorsión que no guarda relación con nuestro discurso inicial.

Esto hoy en día se hace igual de visible e importante en las redes sociales.

La mayoría de nosotros tiene un perfil creado ya sea en Facebook, Twitter, LinkedIn u otros.

Justamente tú imagen y Marca Personal y tu mensaje también debe ser igual de coherente en el online como en el offline. Todo lo que publiques debe seguir la misma línea de comunicación.

**UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL**



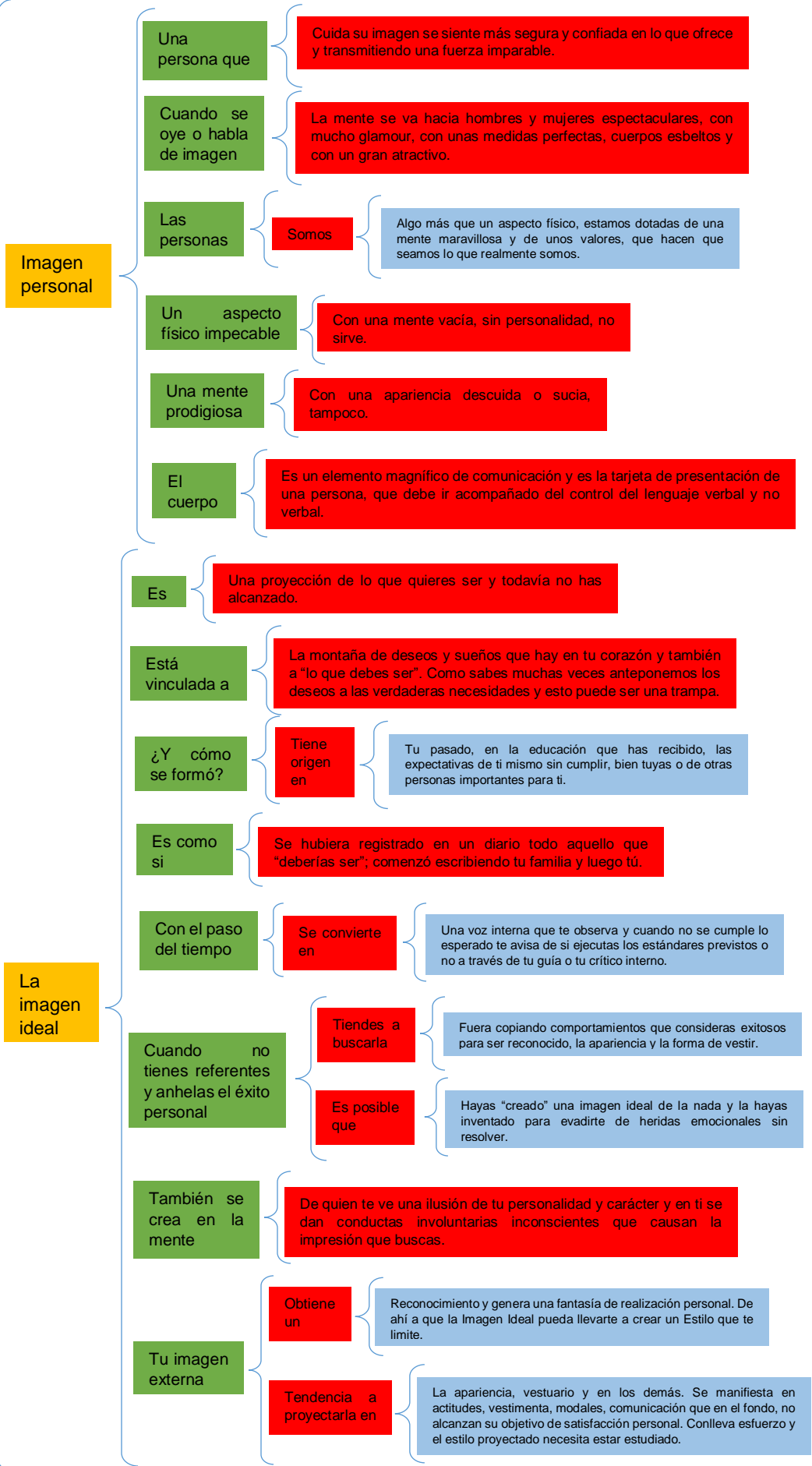
UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL

3.4 Imagen
ideal vs.
Imagen
proyectada



UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL

3.4 Imagen
ideal vs.
Imagen
proyectada



UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL

3.4 Imagen
ideal vs.
Imagen
proyectada

La
imagen
proyecta

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. Por eso la imagen real necesita de la ideal para crecer (que puedes ajustar).

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.

Hacerla 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.

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.

Tendencia a

Ocultarla, camuflarla bajo la imagen externa. No hay esfuerzo aunque sí requiere de valentía para dejarla ver.

No hay zanahoria: ¡El premio eres tú!

Reconocerla crea

En ti fortaleza, singularidad, transparencia y aumenta la autoestima cuando la respetas y valoras lo que eres.

Estar en la imagen proyectada

Es la posibilidad de crecer estirándola a una Imagen Ideal más cercana y alcanzable. La forma de expresión individual de la Imagen Real genera en ti tu Estilo Potenciador, el que sí quiere crecer sin límites.

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

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.

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.

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.

4. Reescribe lo que quieres que sea distinto en tu diario de vida:

Si quieres que tu conciencia te avise que estás engordando dile que lo haga pero con una voz más suave y que tú decides si te lo saltas todo y te comes una enorme palmera de chocolate esta tarde. Añade nuevas expectativas y pensamientos sobre ti, flexibilidad a la hora de examinarte y libertad de elección pese a lo escrito en él.

5. En cuanto percibas frustración porque no consigues ser lo que quieres:

Crear es precioso y no necesitas órdenes militares para disfrutar de la vida. Es más fácil proyectar una imagen sana y brillante si eres benévolo contigo.

UNIDAD 3. ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada

La imagen proyecta

¿Cómo acercar la Imagen Real a la Ideal?

6. Negocia contigo si tus defectos o imperfecciones son tan tremendos:

En realidad son la puerta de salida a aceptarte y entonces sí atraerás a tu vida autenticidad y libertad. Merece la pena dedicarle energía y foco.

7. Sé flexible con los "resultados negativos" Son sólo eso:

Resultados. Al hacerlo estarás aprendiendo en vez de castigarte que solo aprieta más el zapato.

8. Dibuja en un papel tu Imagen Real y tu Imagen Ideal con un espacio en medio:

Asocia adjetivos, motivaciones y necesidades a cada una. Cuando lo tengas hecho crea una tercera imagen en medio y pregúntate:

¿Cómo es? ¿Qué fortalezas tiene? ¿Cómo ha llegado hasta ahí? ¿Cuáles son los siguientes pasos?

Solo haciendo esto

Ya te has estirado. Ahora ya estás más cerca de lo que quieres conseguir, has acortado la distancia y sabes cómo volverlo hacer para continuar mejorando a tu ritmo.

9. Experimenta el diseño de tu Nueva Imagen Real:

Por dentro: en cómo te hablas a ti mismo.

Por fuera: expresando un Estilo coherente con tu momento actual y tus descubrimientos.

En el campo de la imagen pública

Una de las imágenes subordinadas que intervienen en la regulación del comportamiento de las personas cuya conducta define el significado de las diferentes relaciones institucionales, es la imagen profesional; ésta permite evaluar la calidad simbólica de los vínculos que establece la persona con los públicos internos, externos o comerciales.

Podemos definir la imagen profesional

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.

Percepción:

Genera referentes de interpretación indispensable para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo.

Factores de la imagen pública

Grupos objetivo diferentes y específicos

Representa la segmentación de los destinatarios que se perfilan por necesidades y expectativas diferentes y a los cuales se les ofrece el servicio profesional.

Diferentes situaciones y contextos según grupos objetivo:

Informa del mapa situacional en el que interactúan tanto el emisor institucional como el receptor objetivo.

3.5 Campo profesional e imagen

En un contexto profesional

Es importante reconocer que

Como individuos, interactuamos con otros y aunque nuestro objetivo personal se enmarca en un ambiente laboral, la convivencia nos exige un comportamiento que promueva la cordialidad y las buenas relaciones para vivir en armonía con quienes nos rodean.

Este comportamiento se integra por

Conceptos como interacción, manejo del espacio y distancia con otros, concepción del tiempo, el papel que desempeñamos y nuestro lugar en las estructuras sociales y organizacionales, el manejo y control en situaciones y contextos específicos, asó como nuestro desempeño ante el escrutinio de los medios y la opinión pública en general.

UNIDAD 3.
ASERTIVIDAD,
CONCISIÓN, Y
COHERENCIA
ENTRE IMAGEN
PERSONAL Y
PROFESIONAL

3.5 Campo
profesional
e imagen

