



**Nombre De Alumno: Julio Cesar Hidalgo Albores**

**Nombre Del Profesor: Lic. Sandy Naxchiely Molina Román**

**Nombre del trabajo: Súper Nota Unidad III Y IV**

**Materia: Proyección personal**

**Grado: 8vo Cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de enero de 2022

# ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL

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



Imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno



Logramos el que ellos mismos nos concedan un nivel de competencia mayor en cada una de las actividades que llevamos a cabo, lo que tendrá un alto impacto en nuestra estima

Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad

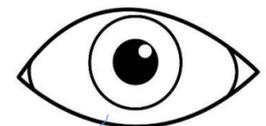


Inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

Imagen ideal vs. Imagen proyectada



La imagen no es otra cosa que la habilidad que tienen los seres humanos para comunicarse entre sí



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, ect.



Imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria



Tendrán forzosamente que ir en sintonía, es decir, armonizar una con otra, debido a que, si no sucede así, el intento de querer llevar a cabo un diseño de imagen integral resultará pobre



Estas imágenes crean en la mente del receptor una imagen real que muchas veces difiere de la imagen ideal que uno cree proyectar.

Esta forma de identificar nuestra identidad la manifestamos todos los días mediante diversos elementos y actitudes como ser; el peinado, la vestimenta, los accesorios, la postura, los modos, etc.



La Imagen Ideal



Cuando no tienes referentes y anhelas el éxito personal tiendes a buscarla fuera copiando comportamientos que consideras exitosos para ser reconocido, la apariencia y la forma de vestir.



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 anteponemos los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa.

**VIVE EL  
PRESENTE**  
**AQUÍ Y AHORA**



Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños



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.



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.

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.

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 tajarla y se hará más pequeña y poco valorada

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

# CÓMO SER UNA PERSONA ASERTIVA



## ASERTIVIDAD, CONCISIÓN, Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL



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



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.

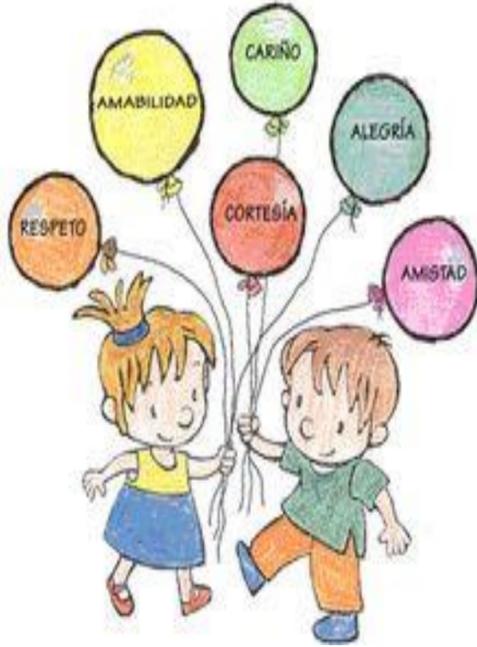


### Asertividad



- La persona asertiva sabe:
- Hacer y recibir cumplidos.
  - Rechazar peticiones.
  - Realizar peticiones.
  - Expresar desagrado.
  - Afrontar críticas.

Asertividad, clave para poder mantener una conversación coherente y resolutive a distintos niveles: presentaciones, negociaciones, meetings, etc.



Todo persona o profesional tiene un estilo de comunicación, hay que conocerlo para poderse relacionar y comunicar con coherencia sin perder identidad





