



**Nombre del alumno: Alexa Yomara
Téllez Méndez**

**Nombre del profesor: Luis Miguel
Sánchez Hernández**

**Licenciatura: Medicina Veterinaria y
Zootecnia**

Materia: Proyección Profesional

**Nombre del trabajo: ensayo de la
Unidad 3; 3.1 Asertividad. 3.2
Concisión. 3.3 Coherencia**

Ocosingo, Chiapas a 24 de febrero de 2022

Introducción

Los temas que vamos a hablar a continuación, son muy importantes en todo momento de nuestra vida ya que nos dice la forma correcta que debemos expresarnos ante los demás, que digamos las cosas con sentido, referente a lo que estamos hablando. Por ejemplo, la asertividad nos explica la forma correcta de expresar nuestras emociones libremente, sin alterarnos, dando a conocer nuestros derechos, nuestros gustos y lo que nos interesa, de una manera sencilla, directa, sin agredir a nadie y lo contrario sin que nadie nos agreda.

En lo conciso es implicar que haya una comunicación clara, precisa y simple, a modo que los demás lleguen a entender lo que queramos expresar, sin desviarnos del tema en asuntos secundario o accesorios. La coherencia es muy similar a los dos temas pasados que ya se explico previamente. La coherencia debe de ser interpretada como una información que se perciba de forma clara y precisa.

Unidad 3.

Asertividad, concisión, y coherencia entre imagen personal y profesional.

3.1 Asertividad

El asertividad se dice que es la habilidad de cada persona, por decir una característica de nuestra forma de ser donde podemos expresar nuestros sentimientos, emociones, opiniones y pensamientos, en los momentos adecuados donde debemos actuar dependiendo la situación. El ser una persona asertiva significa que tenemos una relación sana con uno mismo lo que conocemos como tener buena autoestima. Nos permite ser directos, honestos y expresivos.

La asertividad es una forma del comportamiento, caracterizada por ser firme o la afirmación de alguna declaración sin necesidad de una prueba. Como una estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se encuentran entre otras dos conductas polares: la pasividad que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros o incluso que pasen por alto nuestros derechos y el otro punto sería la agresividad, que se llega a presentar cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.

Las consecuencias de adquirir una conducta asertiva:

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que malinterpreten el mensaje que estamos dando.
- Ayuda a que las relaciones interpersonales sean más satisfactorias.

Características de una persona asertiva:

- Expresamos nuestras opiniones libremente
- No permitimos que los demás se aprovechen.

La persona asertiva sabe:

- Hacer y recibir cumplidos.
- Realizar peticiones
- Expresar el desagrado

Las personas más asertivas se sienten más seguras de sí mismas, por eso mismo la autoestima representa un papel importante para poder conductas adecuadas en la comunicación interpersonal, sin mostrar agresividad hacia la otra persona. Sirve para comunicar -transferir un mensaje, debe de ser clara, precisa y directa, la conversación debe de ser coherente. A continuación, daré ejemplos de lo que es el asertividad:

- Un niño se encuentra jugando solo, más tarde se acerca otro niño y terminan jugando juntos compartiendo sus juguetes sin ninguna alteración, disfrutando del momento.

Para poder ser asertivo es importante que conozcamos nuestro estilo de comunicación, para tener un buen autocontrol, así poder trabajar en distintos ambientes profesionales como en grupo. Toda habilidad requiere de conocimientos, prácticas y aptitudes.

Por eso mismo la asertividad se puede llegar a decir que es un comportamiento comunicacional, en donde la persona no debe de agreden ni someter a la voluntad de otras personas, sino que debe manifestar sus razones y defiende sus derechos.

3.2 Concisión

La concisión está vinculada a la economía de medios, para expresar un concepto con presión y exactitud. es la manera propia que cada uno tenemos para expresar nuestros pensamientos ya sea por medio de la escritura, de las palabras o la manera que cada uno tenemos para crear expresiones para comunicar lo que estamos lo que estamos pensando.

Lo conciso se asocia al lenguaje y a la expresión. El desorden en la expresión de ideas hace que no llegue haber precisión. La concisión se consigue utilizando la palabra correcta que queremos decir, evitando expresiones coloquiales, palabras comodín que pueden llegar a cambiar el significado o lo que queremos dar a conocer, puede llegar a variar según el texto.

El ser conciso implica evitar entrar en asuntos secundarios y expresar claramente lo que uno desea, por ejemplo, el desviar la mirada, eso es un obstáculo para la comunicación y hace que no sea clara, limpia y simple, cuando se trata de expresarnos. Debemos limitar nuestro mensaje en lo mas importante, para que se entienda de manera efectiva y se interprete correctamente. los textos como artículos de opinión, reseñas, informes, folletos, lo adecuado es escribirlos de una forma concisa, ya que, es uno de sus rasgos característicos, la concisión les da una gran efectividad para lograr su propósito comunicativo. Por eso es importante la brevedad a la hora de expresar un concepto debe de ser con precisión y exactitud, que tiene mucho que ver con el lenguaje y la forma en la que se expresa. porque es una forma de expresión directa, equilibrada y congruente, donde la finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos, sin la intención de herir o perjudicar, donde no debemos de sentir culpa o el coraje, si no lo que debe de haber en nuestro interior es autoconfianza, esto nos ayudara que debemos contar con nuestro propio criterio o decisión es importante para comunicarnos de una mejor manera.

3.3 coherencia (esencia personal)

se dice que la coherencia es la relación, la conexión o la unión de unas cosas con otras. Las personas se ven que son coherentes en sus actitudes. Una persona llega a ser coherente por sus principios y sus valores.

También se le denomina coherencia a la actitud de una persona en relación con su postura en lo que allí expresado. Al igual cuando alguien es coherente, es porque existe una buena conexión entre su forma de pensar y de expresarse.

Cuando una persona dice una cosa, pero actúa de forma contraria, hace que muestre una contradicción entre sus hechos y sus palabras, esto genera una falta de coherencia ética frente a los demás. Nosotros podemos ser pocos coherentes por decir, que prometamos algo y a la vez no cumplirla.

Toda persona coherente es firme con sus principios y valores, esos principios que actúan base a normas en la ética personal.

El individuo que es coherente transmite sinceridad, llega a tener tranquilidad interior porque por lo regular son honestas con uno mismo y llegan a ser fieles con lo que piensan.

Hay otra actitud que llega a provocar la coherencia en la comunicación que es la mentira, que llega a reflejar la falta de respeto hacia la otra persona como para uno mismo también.

No podemos llegar a transmitir coherencia ante los demás si no tenemos coherencia ante nosotros mismos, conforme nos vamos conociendo vamos sabiendo quienes somos y que queremos, también se llega a transmitir seguridad ante los demás porque uno se siente libre y muestra tal como es.

En la comunicación la coherencia es necesaria en un discurso el cual debe de estar bien elaborado. En las sociedades actualmente se caracteriza por estar falta de coherencia entre las necesidades, por lo que común mente nos sentimos como perdidos, especialmente en ciertos puntos de nuestra vida, incluso como si no supiéramos quienes somos, cuales son nuestros objetivos y por qué actuamos de una u otras formas. Llega hacer una sensación de no tener control sobre uno mismo, llega a estar relacionada con la falta de conexión que existe dentro de nuestros pensamientos y lo que realmente hacemos.

El no actuar con coherencia a la hora de tomar decisiones, pueden llegar afectarnos por el resto de nuestra vida, como involucrar a terceras personas, aunque a veces no se trata de una equivocación, si no llega hacer la consecuencia de una influencia que nos llega a condicionar desde que nacemos, y que nos la van transmitiendo nuestros mayores, los medios de comunicación: el mundo nos llega a decir cómo debemos de ser, que debemos hacer, que nos debe gustar, y muchas cosas más,

y creemos que eso es lo correcto y lo creemos, pero más tarde nos damos cuenta que es todo lo contrario y que está mal.

El ser coherente requiere de mucho trabajo, ya que implica el autoconocimiento, como identificar nuestras habilidades y poder trabajar en ellas, pero es más difícil saber cuáles nuestras fortalezas y poder ponerlas en práctica en todos los ámbitos de nuestras vidas ya sea a nivel profesional, social y personal.

Conclusión

A mi punto se me hizo muy importante saber mas a fondo de estos tres temas, lo cuales son asertividad, concisión y coherencia, que prácticamente estos hablan de la forma correcta en la debemos de expresar nuestro sentir, y el saber interpretar lo que pensamos, diciéndolo de una manera clara y precisa, con el fin de que el receptor entienda lo que estamos expresando, que a la forma de hablar representemos seguridad. Ya que esto nos ayuda tener una muy buena expresión ante la sociedad.

Bibliografía

Universidad del Sureste. Unidad 3" Asertividad, concisión, y coherencia entre imagen personal y profesional. *Proyección profesional*. Comitán de Domínguez. Enero-abril 2022. Pp74-81.