



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Danilo Sánchez Espinoza.

Nombre del tema: Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional.

Parcial: II

Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres.

Nombre de la Licenciatura: Administración de empresas.

Cuatrimestre: 8°

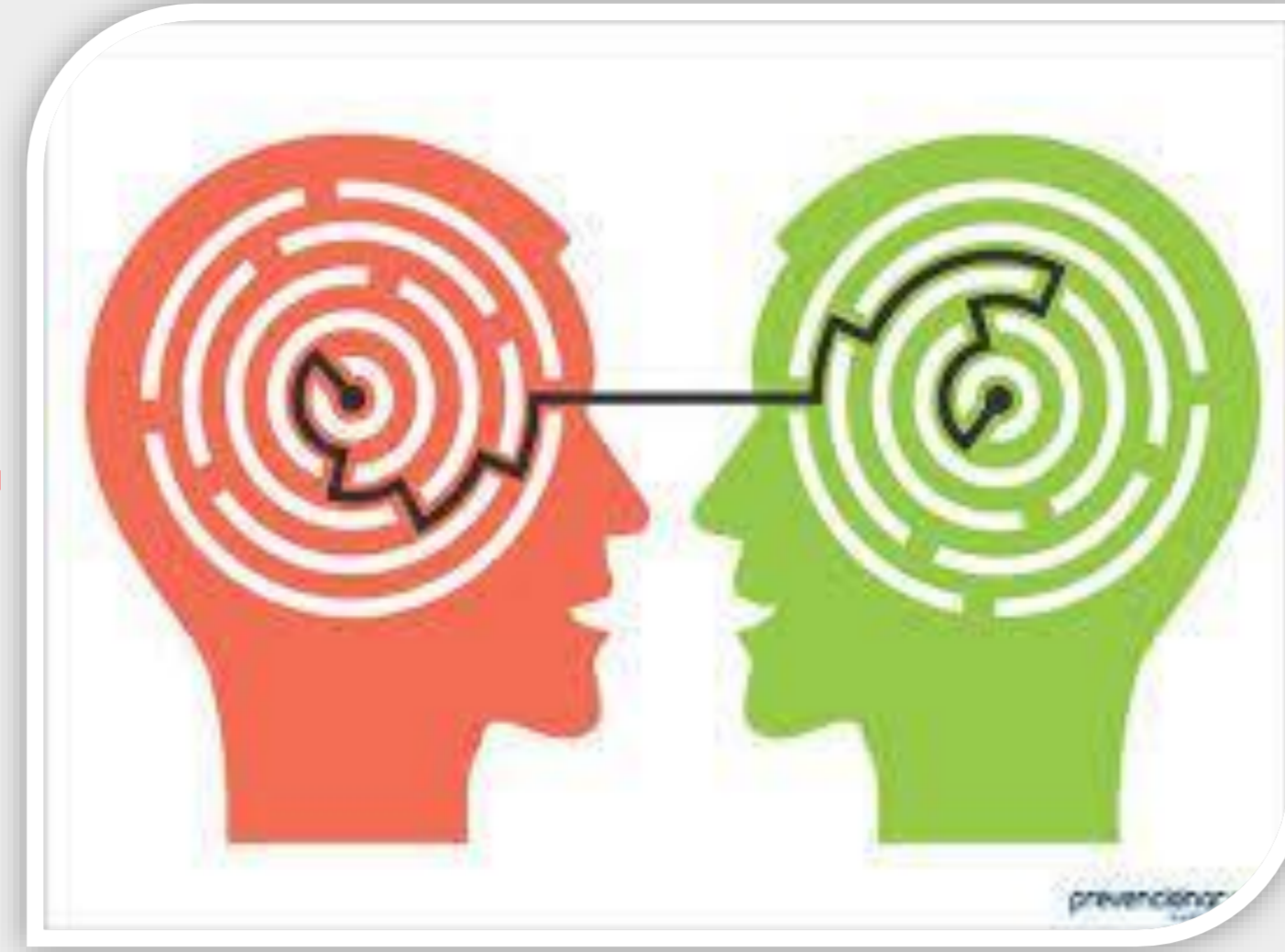
Ocosingo Chiapas a 10 de Abril de 2023.

Super Nota, Unidad III, Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional.

Asertividad. 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.

Son consecuencias de adoptar una conducta asertiva y estas 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.

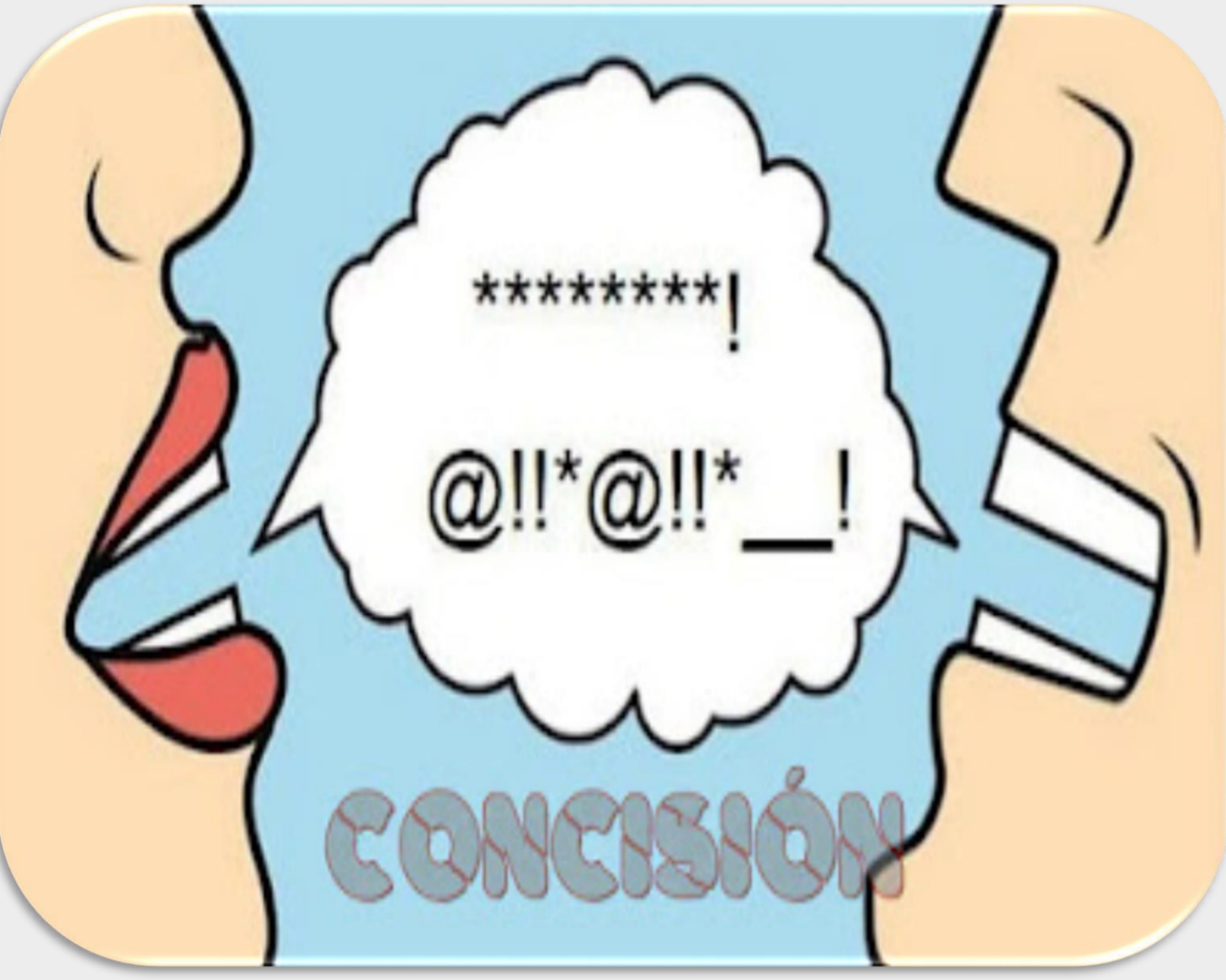


Son características de la persona asertiva:

- 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.



Concisión. Por su parte, está vinculado a la economía de medios y a la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud.

Por ejemplo: "El juez le pidió al acusado que fuera conciso y que se limitase a responder aquello que se le estaba preguntando", "El escritor fue aplaudido tras un discurso conciso en el que no dejó ningún cabo suelto", "Gómez, sea más conciso con sus respuestas, por favor".

- Si una persona le pregunta a otra qué hora es, una respuesta concisa sería: "Son las cinco y media". En cambio, si el sujeto responde: "Cuando usted comenzó con su pregunta eran las 17 horas, 31 minutos y 4 segundos, pero en este momento ya son las 17 horas, 31 minutos y 15 segundos", estaremos ante una respuesta poco concisa.

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, ya que ciertas explicaciones requieren de un mayor desarrollo. Por otra parte, lo conciso varía según el contexto.

Es posible asociar lo conciso a lo imprescindible para generar sentido. Todo lo superfluo o accesorio, por lo tanto, escapa de la concisión. Un perro puede definirse como un "animal de cuatro patas que ladra" o como un "mamífero que pertenece a la familia de los cánidos, es cuadrúpedo y se comunica a través de ladridos". Ambas expresiones permiten entender que estamos hablando de un perro, pero la primera es más concisa. Si la expresión es "animal de cuatro patas", es más concisa, pero puede generar una confusión, ya que un gato, una vaca o un caballo también son animales cuadrúpedos.

Las personas pueden mostrar que son coherentes en sus actitudes o todo lo contrario.

- Una persona es coherente cuando actúa de acuerdo a sus principios y a sus valores.
- Cuando una persona dice una cosa pero hace la contraria, entonces, muestra una contradicción entre hechos y palabras que genera sensación de poca coherencia ética frente al interlocutor.
- 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.

Por ejemplo: prometer una cosa y no cumplirla. O también, decir algo que no se siente en realidad por el simple hecho de quedar bien frente al interlocutor.

Existe otra actitud que produce poca coherencia en la comunicación interpersonal: La mentira es una actitud que refleja falta de respeto hacia el otro y también, hacia uno mismo.

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.

Es por ello que la imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno social. una autopercepción favorable o desfavorable respecto a lo que somos, y como consecuencia, logramos el que ellos mismos nos concedan un nivel de competencia mayor en cada una de las actividades que llevamos a cabo.

La imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales.

Todos los seres humanos tenemos una personalidad y una identidad de acuerdo a esa identidad. Realizamos el esfuerzo de presentar una imagen que es la imagen ideal, formada por recursos y habilidades que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida.

La Imagen Ideal. Es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado.

- ¿Y cómo se formó? Tiene origen en tu pasado, en la educación que has recibido, las expectativas de ti mismo sin cumplir, bien tuyas o de otras personas importantes para ti.
- Es como si se hubiera registrado en un diario todo aquello que "deberías ser"; comenzó escribiendo tu familia y luego tú.

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.

- 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.
- 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.

Nadie puede transmitir una coherencia ante el otro si no tiene coherencia ante sí mismo. Es decir, en la medida en que te conoces a ti mismo, sabes quién eres y qué quieres, también transmites mayor autenticidad ante los demás porque te sientes libre de mostrarte tal y como eres: esta es la mayor coherencia la que surge de la verdad interior y de la autoestima.

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 creerá 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.

Lo mismo sucede con tu imagen personal. Hay que saber ser y estar ante las diferentes situaciones que se nos presentan y los entornos que enfrentamos, siendo igualmente coherente con quienes somos, con nuestra propia personalidad y estilo.

Recuerda que el tema de la imagen no se trata de la ropa que nos ponemos, si no también de nuestro lenguaje no verbal con el cual nos comunicamos con el resto.

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.

Son diferentes factores de la imagen pública:

- Percepción:** genera referentes de interpretación indispensables para significar las relaciones y entender el propósito comunicativo.
- 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.

En el mapa de la percepción es importante considerar el plano de posicionamiento personal

- ¿Cómo necesito/quiero que me perciban los demás? es decir, saber cómo son, qué relación tenemos con ellos, y sobre todo, qué relación nos interesa tener con ellos.
- ¿Cómo me perciben actualmente? Hacer una auditoría de imagen es de gran importancia, pues nos permite conocer a detalle la opinión que los demás tienen de nosotros, para lo cual es necesario desarrollar sistemas de investigación cuantitativos cuestionarios, encuestas o cualitativos observación, entrevistas, sesiones de grupo, técnicas proyectivas.
- ¿Qué acciones debemos realizar para lograr nuestro objetivo? Si ya sabemos qué queremos o necesitamos y también conocemos la opinión actual, hace falta definir las acciones requeridas para alcanzar la meta deseada.



Antología: Proyección Profesional.

Unidad III: Asertividad, concisión y coherencia entre imagen personal y profesional.

- Temas:**
- 3.1 Asertividad.
 - 3.2 Concisión.
 - 3.3 Coherencia (esencia personal).
 - 3.4 Imagen ideal vs. Imagen proyectada.
 - 3.5 Campo profesional e imagen.

Autores:

- Gordo, V. (2003) Imagología. México: Grijalbo.
- Gordo, V. (1999). El poder de la imagen. México: Edamex
- Guerra, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena-imagen.html>
- Medline Plus (2018). Guía para una buena postura. Bethesda, EU. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>
- Navarro, D. (2014). Alto nivel: Reglas básicas del estilo elegante. México. Recuperado de: <https://www.altonivel.com.mx/empresas/44972-tu-estilo-es-elegante-aprende-las-reglas-basicas>.
- López, J. (2018). Corporate Yachting: Competencias personales. España. Recuperado de: <https://corporateyachting.es/es/category/gestiondelasrelaciones/>
- Posadas, C. (2017). Comunicación escrita para tu vida profesional. 11. Recuperado de: <http://www.yoquieroescribir.com/taller-comunicacion-escrita-eficaz>
- Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México. Recuperado de: <http://www.consolvilar.com/asertividad-habilidad-social-reflejada-con-la-imagen/>
- Matesanz, V. (2014). Forbes: Los 6 errores más comunes de un currículum. España. Recuperado de: <http://forbes.es/business/5762/los-6-errores-mas-comunes-de-un-curriculum/>

Descarga de 6 imágenes en google para complementar el trabajo realizado.

https://www.google.com/search?q=Asertividad+personal+&tbm=isch&ved=2ahUKEwilmqTiwJ7-AhV8NN4AHVc_BOAQ2-cCegQIABAA&oeq=Asertividad+personal+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQHjHCAAQGBCABDokCAAQigUQsQMqQzoHCAAQigUQQzoFCAAQgAQ6BwgAEA0QgAQ6BggAEAgQHID9BliVH2CeJWgAcAB4AIABzAGIAZIKkgEFMy43LjGYAQcAQGgAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=eZQzZOX5Fvzo-LYP1_6QgA4&bih=602&biw=1280&client=firefox-b-d#imgrc=n9DZUy2cGkBWXM

https://www.google.com/search?q=Concisi%C3%B3n&tbm=isch&ved=2ahUKEwjEsoT4wJ7-AhX5M94AHVpkCbwQ2-cCegQIABAA&oeq=Concisi%C3%B3n&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgAEIoFEEM6BggAEAgQHjoHCAAQGBCABFAAWKUOYMQUaABwAHgCgAGDAYgB5w-SAQXMS45mAeAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQDAAQE&sclient=img&ei=ppQzZMTHPPnn-LYP2sil4As&bih=602&biw=1280&client=firefox-b-d#imgrc=UkN2F_bdKxH4mM

<https://www.google.com/search?q=Coherencia&tbm=isch&tbs=rimg:CRhoayC0Fs1cYYwSawMdy9y9sgIMCgIIABAAOgQIARAawAIA&client=firefox-b-d&hl=es-419&sa=X&ved=0CBoQuIIBahckEwjA46qWz57-AhUAAAAAHQAAAAAQBg&biw=1266&bih=602#imgrc=l7dLBlmul8ET3M&imgdii=nmxlgm4ABD-90M>

https://www.google.com/search?q=Imagen+ideal+vs.+Imagen+proyectada&tbm=isch&ved=2ahUKEwjXvbOez57-AhUyKd4AHep7C1gQ2-cCegQIABAA&oeq=Imagen+ideal+vs.+Imagen+proyectada&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQHjoICAAQgAQsQM6BQgAEIAEUKYQWMydY4kaABwAHgCgAFviAGkCJIBBDEwLjGYAQcAQGgAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=paMzZJfXbLS-LYP6vetwAU&bih=602&biw=1266&client=firefox-b-d&hl=es-419#imgrc=Yiph9zD1T8595M

https://www.google.com/search?q=Campo+profesional+e+imagen&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9i7XR5KD-AhVJIUQIHextCEgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=602&dpr=1.5