



Nombre de alumno: Candelaria Hernandez Aguilar

Nombre del profesor: Guadalupe de Lourdes abarca

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: proyección profesional

Grado: octavo cuatrimestre

Grupo: LTS21SSC0120-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de febrero del 2023

Mira con los ojos de otro, escucha con los ojos de otro y siente con el corazón de otro.  
([Alfred Adler](#))

## PRESENTACION

Hoy en día tiene mucha importancia la forma de interactuar con los demás o de relacionarse a nivel interpersonal. Vivimos en un entorno social en el que las habilidades que poseemos para entender y comprender al otro, (así como para expresar o comunicar nuestras opiniones y sentimientos), juegan un papel importantísimo a la hora de desarrollar una adecuada relación, conductas tan habituales como hablar con un amigo, pedir algo prestado a alguien, participar en una reunión de trabajo, decir no a un vendedor pesado o negociar un aumento de sueldo, pueden crear malestar o conflicto a muchas personas, por ello es importante desarrollar técnicas o habilidades que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones. El entrenamiento de la asertividad permite reducir el malestar, pues nos enseña a defender y autoafirmar los propios derechos, sin agredir ni ser agredido, posibilitando también aumentar la capacidad para transmitir a otros nuestras opiniones o sentimientos de manera eficaz y sin sentirnos mal por ello. Ser asertivo significa tener una autoestima alta, creer en nuestros derechos y así poder relacionarnos con los demás de igual a igual, sin sentirnos inferiores o superiores a ellos, la persona asertiva respeta y es respetada, y es capaz de defender sus intereses de una manera cordial. Partimos de lo anterior para darle conceptualización a ser asertivo, es aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento al decir asertividad entonces, nos estamos refiriendo a una forma para interactuar afectivamente en cualquier situación, incluyendo aquellos momentos en las relaciones entre los seres humanos que representan un reto para quien envía un mensaje, debido a que a través de este se puede confrontar e incomodar a quien lo recibe. Nosotros como individuos en nuestro medio y contexto social debemos estar preparados para manejar inteligentemente los conflictos interpersonales, los cuales surgen naturalmente, debido a que todas las personas poseemos creencias, sentimientos y deseos divergentes, de no manejar con cuidado, estos conflictos pueden causar sentimientos de inseguridad, exclusión, y frustración, dentro de las habilidades sociales es importante destacar la asertividad como esencial en todas las facetas de nuestra vida, siendo el principio subyacente a la asertividad es el respeto hacia uno mismo y hacia el resto de personas.

## Asertividad

¿Qué es? es 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 es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva, 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. Asertividad, clave para poder mantener una conversación coherente y resolutive a distintos niveles: presentaciones, negociaciones, meetings, en un mundo laboral cambiante y comunicación directa, ser asertivo/a se ha convertido en una necesidad para la mayoría de profesionales. Todo persona o profesional tiene un estilo de comunicación, hay que conocerlo para poderse relacionar y comunicar con coherencia sin perder identidad. Sin olvidar ¿quién eres?, ¿qué quieres conseguir y ¿qué pide el mercado o sector a nivel de comunicación? Para ser asertivo/a, es esencial conocer el propio estilo de comunicación y ser consciente de los propios estados emocionales internos, recursos e intuiciones. Imprescindible autocontrol, confianza, integridad y adaptabilidad, 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. 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, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización. De la citada definición se deduce que el mundo contemporáneo nos exige ser más competitivos en cualquier ámbito en el que nos encontremos, es por ello que la imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro

entorno, debido a, que, en muchas de las ocasiones son ellos los que contribuyen a generar 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, lo que tendrá un alto impacto en nuestra estima. Un cambio de imagen 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. 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, así mismo la Imagen Ideal 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. ¿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. Con el paso del tiempo se convierte en una voz interna que te observa y cuando no se cumple lo esperado te avisa de si ejecutas los estándares previstos o no a través de tu guía o tu crítico interno. 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. 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. 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.

## CONCLUSION

Asertividad es un rasgo de la personalidad que nos permite expresar nuestros pensamientos y sentimientos con claridad y firmeza. Es defender nuestros derechos y puntos de vista sin necesidad de discutir, con acento pausado y tranquilo, pero firme.

Las personas asertivas son personas con alta autoestima, seguras e independientes, que no tienen miedo al “qué dirán” y se conocen tan bien que son capaces de dominarse aun en situaciones incómodas y embarazosas. Son personas que desde pequeñas les enseñaron a respetar sus propias opiniones y decisiones y que tuvieron una familia que les enseñó a decir sí y no cuando fuera necesario. Así mismo es lo que nos lleva a tener una imagen personal ya que es el reflejo de la personalidad y de las cualidades adquiridas por cada uno de nosotros, es más fácil cambiar lo que te pones que el modo de pensar, tu juicio de valores probablemente eran muy distintos a los que ahora tienes, sin embargo uno debe saber que un determinado modo de pensar puede proyectar una imagen más positiva de si misma, y eso modifica la actitud , así mismo la imagen profesional exitosa es aquella que sabe proyectar y transmitir su esencia personal, su actitud y aptitudes, habilidades y competencias profesionales de forma armónica y auténtica.

## BILBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/76d9e6bae4e14d7c8925db82580e1f3a.%20SOCIAL%20ENERO-ABRIL%2023>

Guerro, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México.

Consol, V. (2015). Asertividad, habilidad social reflejada en la imagen. México