



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ACTIVIDAD: REPORTE DE LA UNIDAD 3

TEMA: REPORTE ASERTIVIDAD

DOCENTE: VICTOR ANTONIO GONZALES SALAS

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL

ALUMNA: VIVIANA GUADALUPE CRUZ HERNANDEZ

CUATRIMESTRE: OCTAVO

PARCIAL: 3RO

LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

FECHA 9 DE MARZO DEL 2024

. Reporte de lectura de la “UNIDAD III ASERTIVIDAD, CONCISIÓN Y COHERENCIA ENTRE IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL”

ASERTIVIDAD.

Es una capacidad que permite expresar a las personas tanto sentimientos, opiniones y pensamientos de manera adecuada

Algunas de las consecuencias de adoptar la conducta asertiva son las siguientes:

- Facilita la comunicación y evita a que estas se mal interpreten.
- Mantiene relaciones interpersonales más favorable
- Reduce molestias y conflictos producidos por convivencia.
- Mejora la autoestima de las personas debido a que tienen mas confianza de poder ser entendidos.
- Es de beneficio para la sociedad debido a que obtendrán comunicación clara y no manipuladora.

Algunas de las características de las personas asertivas:

Es que Se expresan de forma libre , No permite que las personas se beneficien y Tiene la capacidad de decir, expresarse y opinar sin importar la opinión de las personas.

Sabe y tiene la habilidad de:

Rechazar, así como realizar peticiones, afrontar criticar y expresar desagrado.

En resumen, el asertividad transfiere mensajes de manera clara, precisa y directa sin herir sentimientos

CONSICION.

Es la brevedad para expresar un concepto con precisión y exactitud por lo tanto se asocia el lenguaje y expresión y varía según el contexto

COHERENCIA (Esencia personal)

De forma breve es la congruencia entre las cosas que expresa y forma en el que actúa una persona.

Una de sus cualidades de estas personas es que son firmes a sus principios y valores crea relaciones personales más sólidas, son honestas consigo mismas, son fieles a su pensamiento, así como luchan contra contradicciones internas, ideas irracionales y pereza en su día a día, muestra un grado de madurez por fruto de su autoconocimiento.

Es importante 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

IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN PROYECTADA

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

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 antepone los deseos a las verdaderas necesidades

Representa lo que somos, nuestras imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico.

BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/7270359be90979ed979e9b4aa736a785.PROF>