



Nombre de alumno: Lucenay Martínez Chirino

Nombre del profesor: Dr. Jezabel Ivone Silvestre Montejo

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

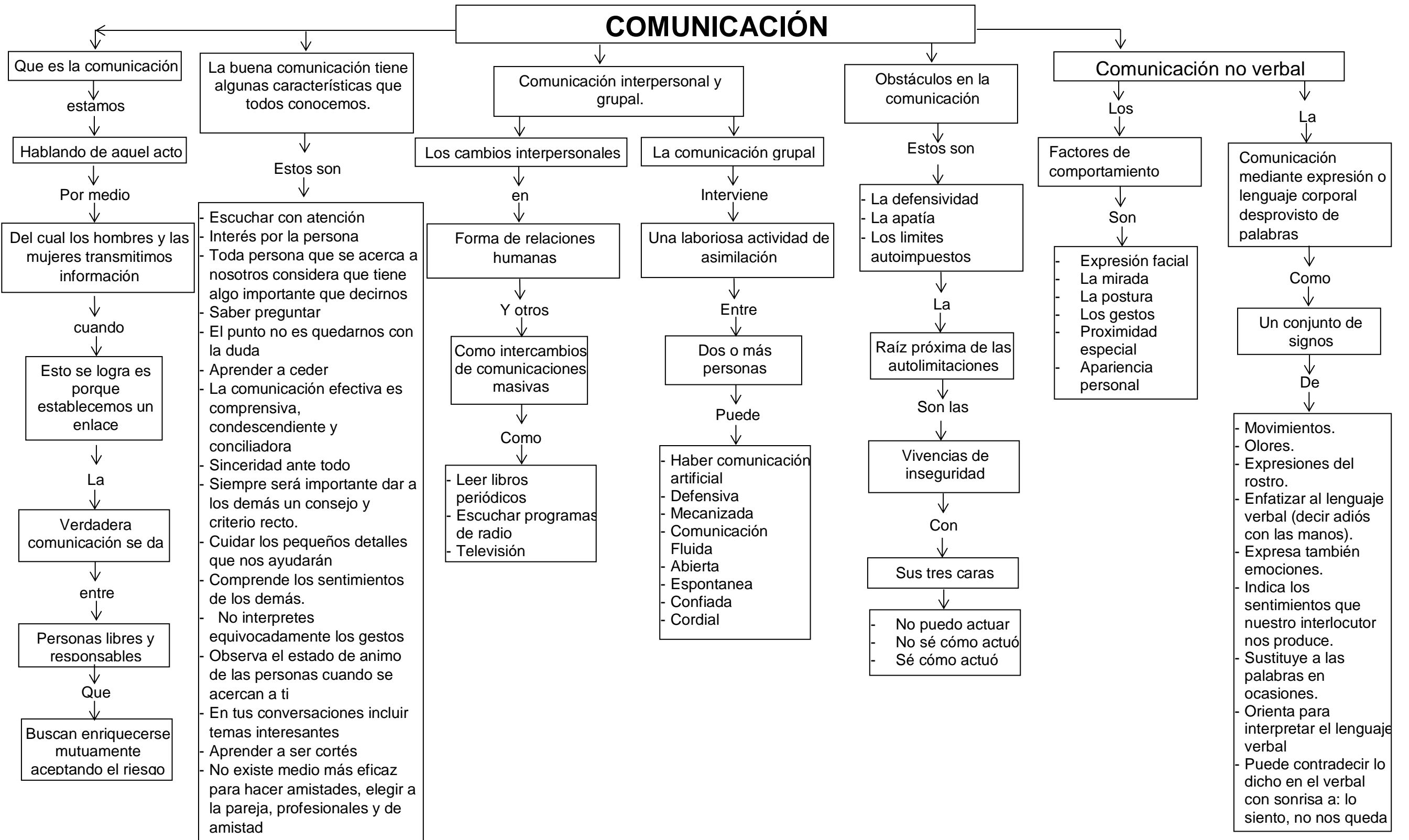
Materia: Etapas del desarrollo

Grado: Tercero

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 02 de agosto de 2020

COMUNICACIÓN



ASERTIVIDAD

Que es la asertividad

puede

Definirse como la habilidad para comunicar

nuestras

Opiniones, sentimientos o creencias

De una

Manera positiva, directa, honesta y respetuosa

Ser

Asertivos comienza

Con una

- Ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin jugarlos
- Es un sentido de igualdad fundamental en todo
- Disposición a sintonizarnos con la experiencia de otros sin soltar a conclusiones
- Reconocer que nuestra inteligencia para valorar nuestras situaciones, y tomar decisiones sin necesidad de la aprobación de otros.
- Es la habilidad de aplicar el raciocinio derivado de la experiencia
- Es la disposición de lograr lo guardemos
- Es mantenernos flexibles al elegir
- Administrar nuestras emociones y asumir la situación de manera responsable.
- Es asumir riesgos calculados, pero sin evadir la realidad
- Es aceptar que existen situaciones más allá de nuestro control

Comportamiento no asertivo

Provoca

Una serie de efectos negativos y a veces hasta graves

Este

Estilo de conducta, deteriorando la satisfacción y la comunicación en la relación humana

Como

- Frustración, insatisfacción tensión que se acumula
- El problema difícilmente se resuelve, por el contrario, tiende a hacerse más fuerte o a multiplicarse.
- Los demás aprenden activamente a abusar de ti, colocándote en segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.
- Riesgo de explosiones agresivas posteriores creándote después sentimientos de culpa
- Problemas de tensión que acaban afectando la salud de múltiples maneras
- Aislarte en soledad, deprimirte, sentir un gran deseo de huir.
- Acabas cargando más responsabilidades y trabajo de los que te pertenecen, abrumándote y sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
- Te sientes incomprendido, menospreciado y rechazado.
- Creas dependencia y perjudicial hacia las personas asfixiando oportunidades para crecer como personas
- Bloquearte en futuras interacciones
- Deterioro gradual efectivo de la autoestima, seguridad, ..