

MAPA CONCEPTUAL

ETAPAS DEL DESARROLLO

MTRA. JEZABEL IVONNE SILVESTRE MONTEJO

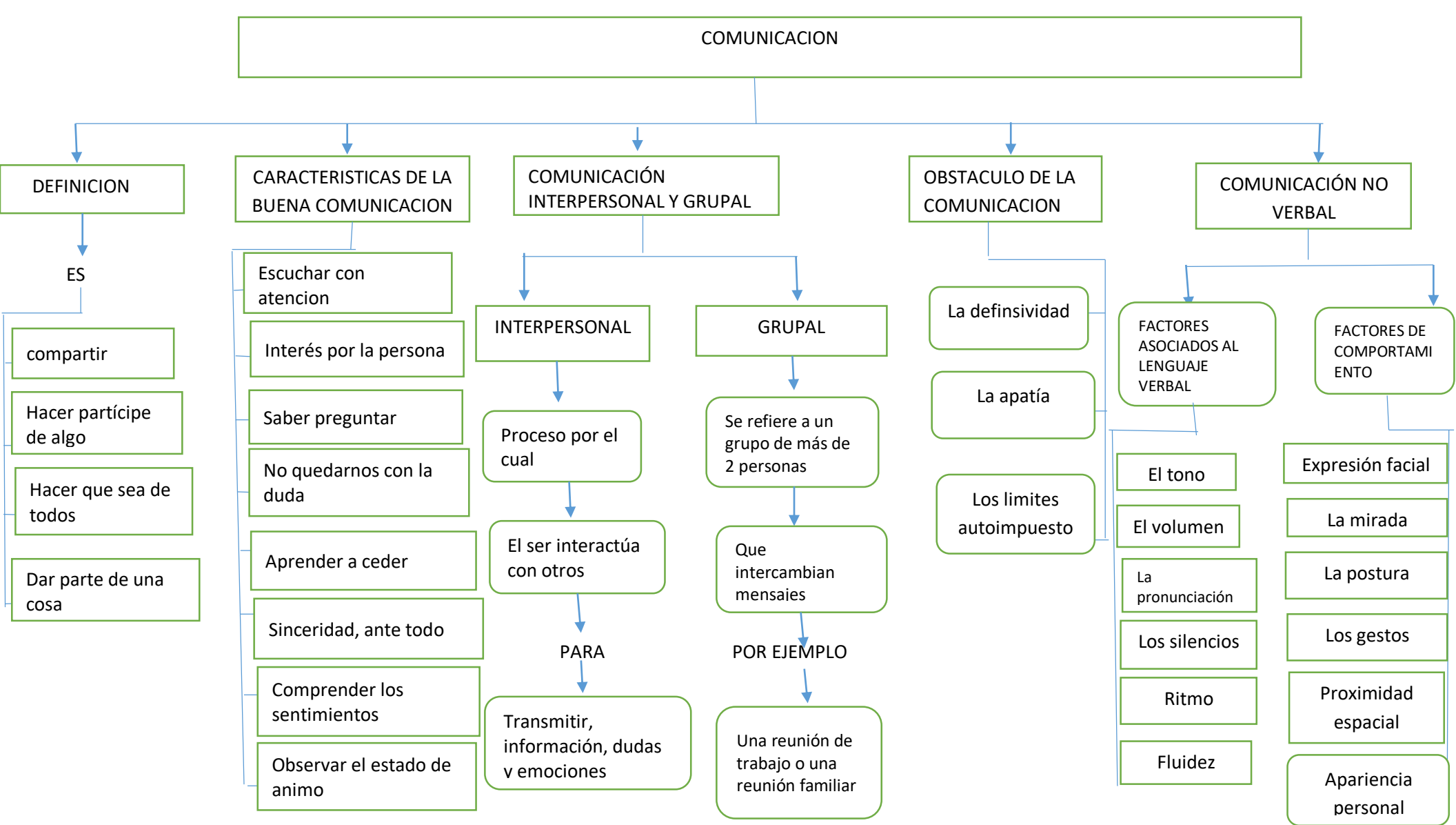
PRESENTA EL ALUMNO:

SHEYRA JAZMIN MARTINEZ GOMEZ

3ER CUATRIMESTRE GRUPO “A” CIENCIAS DE LA EDUCACION

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

01 DE AGOSTO DEL 2020



ASERTIVIDAD

DEFINICION

SE DEFINE COMO

la habilidad para comunicar nuestras opiniones

Sentimientos o creencias

DE UNA MANERA

Positiva, directa, honesta y respetuosa

EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

Ser asertivos comienza con una conciencia de nuestra propia experiencia interna

Es un sentido de igualdad fundamental en todo

Es también la disposición a sintonizarnos con la experiencia de otros

Es reconocer que nuestra inteligencia es suficiente para valorar nuestras situaciones

Es la habilidad de aplicar el raciocinio derivado de la experiencia

Es la disposición de lograr lo que deseamos manteniéndonos conscientes de los resultados

Es mantenernos flexibles al elegir.

Es asumir riesgos calculados

COMPORTAMIENTO NO ASERTIVO

Provoca una serie de efectos negativos

Frustración, insatisfacción

El problema difícilmente se resuelve

Los demás aprenden activamente a buscar de ti

Riesgo de explosiones agresivas

Problemas de tensión

Aislarte en soledad

Te sientes incomprendido