



**Universidad del
sureste**



PROYECCION PROFESIONAL

SUPERNOTA

Gómez Espinosa Nadia Arely

8° Cuatrimestre

**JESSICA ALEJANDRA
VELAZQUEZ CORTEZ**

**Tuxtla Gutiérrez, Chiapa
26-02 -2022**

MEJORANDO MI ASERTIVIDAD

Técnicas para ser más
Asertivos.

Al comenzar a entrenar una conducta asertiva, hay que volver a tener en cuenta los tres niveles de funcionamiento.

- Cognitivo
- Emocional
- motorico

En la mayoría de los casos, se trata de una mezcla de todos pero siempre habrá una que predomine.

► Técnicas de reestructuración cognitiva

Este tipo de técnicas no se utilizan exclusivamente para el tratamiento de la asertividad. Normalmente, en cualquier proceso terapéutico, sea cual fuere la problemática que muestre la persona, se realizará una Reestructuración cognitiva.

En consiste en:

a) Concienciarse de la importancia que tiene las creencias en nosotros, creencias.

b) Hacer conscientes, por medio de autorregistros, los pensamientos que va teniendo la persona a lo largo de un tiempo establecido cada vez que se siente mal.

c) Analizar estos pensamientos para detectar a que idea irracional corresponde cada uno de ellos.

d) Elegir pensamientos alternativos a los irracionales, es decir, argumentos que se contrapongan a los que normalmente hacen daño a la persona y que sean lógicos y racionales.

e) Hay que llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos. Esto implica necesariamente una insistencia, ya que la persona está muy habituado a pensar de forma ilógica y los argumentos irracionales actúan de forma automática.

I Problemas de Sumisión

Ideas irracionales más frecuentes

• Comportamiento típico. :-

- no expresar opiniones y deseos personales
- evitar conflictos aunque otros personas violen los derechos
- Gastar mucha energía para lograr la aprobación de otros.
- reprimir sentimientos

Alternativas racionales. :-

- No puedo gustar a todo el mundo. Igual que a mí me gustan unas personas más que otras.
- En el caso de que alguna persona que importa no (pue) apruebe algo de mi comportamiento, puedo decir si lo puedo cambiar
- Intentado gustar a todo el mundo, no hago más que gastar energía excesiva y no siempre obtengo el resultado deseado.
- Tengo que determinar si el rechazo o si estoy interpretando precipitadamente reacciones de los demás y si este rechazo fuera real, debo ver si se basa. si se basa en una conducta inapropiada.

II Problemas de Agresividad

Ideas irracionales más frecuentes.

Comportamiento típicos

- Actuar agresivamente, con otras personas