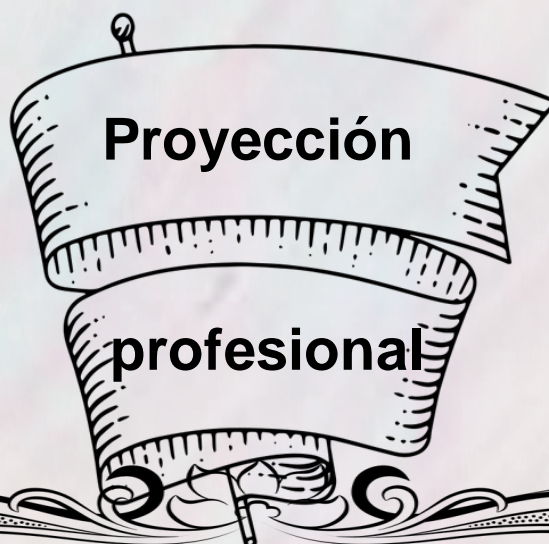




Universidad del Sureste
Licenciatura en
Medicina Veterinaria y
Zootecnia



DOCENTE : Jessica Alejandra Velázquez

ASIGNATURA : Proyección profesional

ALUMNO : Mónica Nicole Renaud Ley

CUATRIMESTRE : Octavo cuatrimestre

27 de febrero del
2022



Asertividad. test.

21/02/22

1.	A	3
2.	B	3
3.	C	3
4.	C	3
5.	C	3
6.	C	2
7.	C	1
8.	A	3
9.	C	3
10.	C	1
		<u>25</u>

→ súper nota Asertividad

22/02/22

→ 3 niveles de funcionamiento

1. Cognitivo
2. Emocional
3. Motórico.

} Estructura de toda conducta.

Tras analizar sabremos si el problema proviene principalmente de los esquemas mentales que tiene la persona y que le transmiten unas ideas que hacen que su conducta sea poco asertiva.

→ Técnicas de reestructuración cognitiva.

a) concienciarse de la importancia que tienen las creencias en nosotros, creencias la mayoría de las veces muy arraigadas en cada uno de nosotros desde la infancia, y que, cuando son irracionales, "saltan" en forma de pensamientos automáticos ante cualquier

Asertividad

22/02/22

estímulo problemático y nos hacen sentir mal.

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

c) Analizar estos pensamientos para detectar a qué idea irracional corresponde cada uno de ellos. Normalmente, una persona suele tener 2-3 creencias irracionales afincadas dentro de sí, que luego salen en forma de los citados pensamientos automáticos.

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) Esta es la última fase de la Reestructuración Cognitiva y la más tediosa, ya que hay que llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos. Esto implica necesariamente una insistencia, ya que la persona está muy habituada a pensar de forma ilógica y los argumentos irracionales se activarán de forma automática, sin que la persona se haya dado casi cuenta.

→ Problemas de sumisión.
Ideas irracionales:

→ Es necesario obtener la aprobación y el cariño de todas las personas relevantes para mí.

Scribe

22/02/22

Comportamientos típicos

- No expresar opiniones y deseos personales.
- Gastar mucha energía para lograr la aprobación de otros.
- Rellenar sentimientos (positivos y/o negativos).

Alternativas racionales

- No puedo gustar a todo el mundo.
- Decidir por uno mismo.
- Tengo que determinar si el rechazo es real, o si estoy interpretando precipitadamente reacciones de los demás.

Problemas de agresividad.

Idea irracional.

Hay personas malvadas y críes que deben de ser seriamente castigadas por sus villanías.

Comportamientos típicos.

- Actuar agresivamente por otras personas.
- Cuestionar a los demás.
- Clasificar a los demás en "buenos" y "males".