



Universidad del Sureste

**Licenciatura en medicina
veterinaria y zootecnia**

Octavo cuatrimestre

Proyección profesional

“Súper nota: Asertividad”

Profesor: Jessica A. Velazquez Cortez

Alumna: Alejandra Morales López

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. A 22 de febrero de 2022.

Super nota

01/01/2020

Asertividad

Niveles de funcionamiento:

- Cognitivo
- Emocional
- Motorico

La conducta-problema observada

Técnicas de reestructuración cognitiva: Este tipo de técnicas no se utilizan exclusivamente para el entrenamiento de la asertividad.

a) Concienciarse de la importancia que tienen las creencias.

b) Hacer conscientes, por medio de autorregistros, los pensamientos

c) Analizar estos pensamientos para detectar a quien idea irracional corresponde cada uno de ellos. Buscar una solución lógica y ser racional.

d) Elegir pensamientos alternativos a los irracionales. Argumentos que se contrapongan a los que normalmente hacen daño a la persona.

e) Llevar a la práctica los argumentos racionales elegidos. Se debe ser insistente, ya que la persona está muy acostumbrada a pensar de forma ilógica y los argumentos irracionales están de forma automática.

Deseos irracionales (comportamientos)

Tipicos:

- NO expresar opiniones y deseos personales
- Evitar conflictos aunque otras personas violen sus derechos
- Gastar mucha energía para lograr la aprobación de otros
- Refrenar sentimientos (positivos y/o negativos)

Alternativas racionales

- No puedo gustar a todo el mundo, igual que a mí me gustan unas personas más que otras, así también le ocurre a los demás.
- Tengo que determinar si el rechazo es real o si estoy interpretando precipitadamente reacciones de los demás.