

**Nombre de alumno (a): Mónica Suset Albores Cruz.**  
**Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Roman**  
**Materia: proyección profesional**  
**Grado: 8°**  
**Grupo: “A”**

# ASERTIVIDAD

que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada

Es

Consecuencias de una actitud asertiva

Características de la persona asertiva

Define sus propios intereses atendiendo a los intereses del otro.

Expresa sus opiniones libremente.

Sabe manejar situaciones difíciles diciendo la palabra oportuna, de manera oportuna y en el momento oportuno.

No permite que los demás se aprovechen.

Es capaz de decir lo que quiere, desea y opina.

Está satisfecho con los resultados.

No generaliza

Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.

Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias

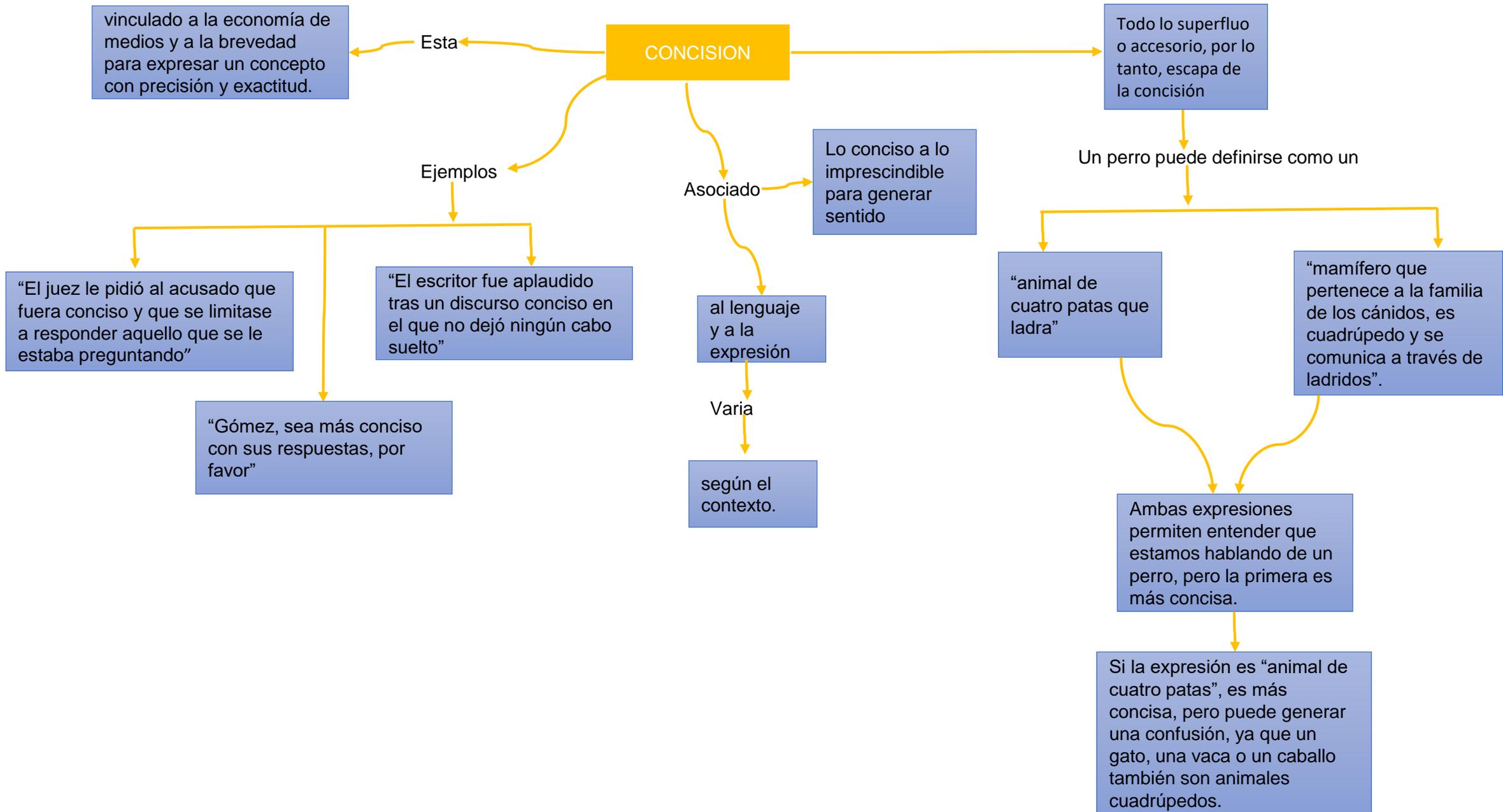
Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.

Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia

Mejora la autoestima

Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.

Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.



## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/170abbd3eaf380a628558389d468cb88.pdf>