



Nombre del alumno:

Alejandra Narvaez Robles

Nombre del profesor:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Arquitectura

Materia:

Proyección profesional

Nombre del trabajo:

Ensayo: “Asertividad”

Ocosingo, Chiapas a 25 de febrero de 2021.

“Asertividad”

En el presente escrito hablare acerca de la asertividad, ya que es un tema de gran importancia y que debemos de aplicar en nuestra vida diaria. Para comprender mejor comenzare por definir éste concepto. La asertividad es una característica que los seres humanos poseemos y que nos permite expresar nuestras emociones de una forma libre, sin reaccionar de una manera agresiva o alterada, y que además nos ayuda a defender nuestros derechos.

La mayoría de la población no solemos ser asertivos lo cual nos lleva a expresarnos de una forma inadecuada, bien podemos responder de una manera demasiado pasiva o alterada cuando sentimos desacuerdo en alguna situación. Pero, ¿Por qué no somos asertivos? Hay muchas razones por las que podemos actuar o responder de manera inadecuada, una de éstas es que es el resultado de la falta de confianza en uno mismo, la cual seguirá desarrollándose sino se le pone fin a ese ciclo. Por lo tanto, es importante que aprendamos a respetar los pensamientos de los demás, pero al mismo tiempo defender los propios.

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una forma amable, adecuada y directa. El punto importante de ella es atreverse.

Para empezar a ser asertivos y tener esa parte de espacio propio que todos necesitamos, debemos partir por saber lo que queremos, cuáles son nuestras metas y objetivos. Cabe mencionar que ser asertivos también implica ser coherentes con lo que pensamos y por ende actuamos en consecuencia haciendo lo que consideramos más apropiado para nosotros, defendiendo nuestros derechos sin herir los sentimientos de los demás.

La persona asertiva sabe:

1. Hacer y recibir cumplidos.

2. Rechazar peticiones.
3. Realizar peticiones.
4. Expresar desagrado.
5. Afrontar críticas.

Beneficios de ser una persona asertiva:

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de malentendidos por parte de los demás.
- Ayuda a mantener relaciones más satisfactorias.
- Aumenta nuestras posibilidades de conseguir lo que queremos.
- Aumenta la satisfacción y reducir las molestias y los conflictos relacionados con el trabajo.
- Mejora la autoestima.
- Fomenta emociones positivas en uno mismo y en los demás.
- Aquellos asociados con personas seguras obtienen una comunicación clara, no manipuladora, se sienten respetados y piensan que la otra persona se siente bien con ellos.

Conclusión

En conclusión, ser una persona asertiva es muy importante ya que un comportamiento seguro y la buena comunicación son habilidades sociales que se deben desarrollar para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

El ser asertivo hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás. La asertividad es autoafirmación e incluye componentes morales, como el respeto por uno mismo y por los demás, ya que forma parte del concepto de igualdad de derechos. La comunicación asertiva facilita la expresión plena de pensamientos y sentimientos sin causar ansiedad, miedo o agresión, contribuyendo así a la libertad, la autonomía, la madurez, la integridad personal y la identidad personal.

Bibliografía

Universidad del Sureste. Unidad 3 “Asertividad”. Asertividad, concisión, y coherencia entre imagen personal y profesional. Proyección profesional. Ocosingo, Chiapas. Enero – Abril 2022. Pp 74 – 91.