



Nombre del alumno:

Luis Miguel Gómez López

Nombre del profesor:

Luis Sánchez Hernández

Licenciatura:

Arquitectura

Materia:

Proyección profesional

Nombre del trabajo:

Ensayo

Ocosingo, Chiapas a 25 de febrero de 2022.

INTRODUCCION

Es importante comprender temas que ayudan a nuestro crecimiento de conducta como seres humanos que somos. Por eso una de las cualidades que tomaremos a tratar es el tema de asertividad, la cual nos tiene de que de hablar de muchas cosas que uno no conoce para el crecimiento de nuestra personalidad. Una de las características a tomar en cuenta es que debemos tomar conciencia de que por medio de ello se puede mostrar nuestras relaciones como; sociales y personales, por lo tanto, existen personas que se comunican de forma agresiva o también pasiva. Ya que como clave de la habilidad social es saber tener la comunicación con asertividad y empatía.

Tomando un ejemplo para tener conocimiento del tema en la que estamos hablando, es; la asertividad en el trabajo, ya que en ello podemos dar ciertos conocimientos de lo que se anda tratando y permitirnos llegar a un acuerdo la cual nos hará fácil obtener ciertos beneficios de un ambiente de clima laboral.

ASERTIVIDAD

Es importante llevar siempre un control de nuestra personalidad en donde quiera que estemos para así mostrar esa buena actitud ante el público y ser reconocidos por lo que somos. Ya que la asertividad es una herramienta la cual nos ayuda a aprender de una manera eficaz para poder tener una comunicación de la forma efectiva, no importa en qué tipo de relación estemos siempre y cuando nos encontremos en una forma cómoda, satisfactoria, saludable, sobre todo sentir estar seguro y que seamos respetados, valorados. En muchas de las ocasiones puede depender de la sociedad o parecerse a eso por que en la realidad es que dependemos de nuestros conocimientos, habilidades sociales que tenemos cada uno, es decir, que a veces puede obedecer más a nuestros propios recursos, como también de nuestra capacidad de poder generar emociones distintas ya sea por nuestra creencia o puede ser por nuestro propio modo de respuesta, la cual tiene una interacción con otros. Aunque en la mayoría de las veces nos encontramos con distintas personas extrañas, uno de ellos es que tengan el temor o miedo de expresar lo que piensa, expresar sus opiniones o sus sentimientos, para decir que no, o también por pedir un favor o ya sea, por lo contrario, cuando no le gusta algo y luego reaccionar de una manera desproporcionadamente o de una manera injusta.

Cuando sucede este tipo de acciones empiezan a surgir muchas dificultades a la hora de que nos relacionemos con otros, por que llegan a constituirse motivos que frecuentemente será consultarlas, ya sea como la consecuencia de un problema en la que el mismo motivo llegue a hacerse lo principal. Es frecuentemente que todo esto se encuentre en las carencias dentro del ámbito de las habilidades sociales, se presentan siempre acompañadas de un problema de autoestima, ansiedad, depresión, o de una relación con otros como son; familiares, pareja, compañeros de trabajo, provocando un trasfondo entre una de las situaciones problemáticas que se encuentran por la falta de asertividad.

Todas estas personas que padecen este tipo de problemas de asertividad, siempre encuentran dificultades al momento de marcar sus límites y defender sus intereses, por lo tanto, en el lado inverso, problemas a la hora de respetar los demás. En este caso surge dos tipos de respuestas la cual lleva de una manera diferente la comunicación y son; la respuesta pasiva, por otro lado, nos encontramos con la respuesta agresivo.

FORMA PASIVA

- ✚ Adoptan características de la tendencia de la subordinación, por lo que acatan siempre deseos a los demás y sufren del silencio de las afrentas.
- ✚ No saben poner sus propios límites, por lo cual se sienten temerosos o culpables en cuanto hacen una reclamación de sus derechos.
- ✚ Personas excesivamente complacientes,

- ✚ No cuentan el valor de expresar sus opiniones o cuentan con una necesidad ya que creen que lo hacen y por ende generan una discusión de que no les van a entender.
- ✚ Siempre dicen o piensan que pueden hacer algo "meter la pata", pero después solo se convierten de un objeto de risa o incluso de burla ante los demás.
- ✚ En un acto en la que se debe cuestionar, no tienen el valor de defenderse o responder el desacuerdo que tiene y se quedan callados sin expresar lo que piensan, luego se sientan culpables de no hablar y expresar su desacuerdo.
- ✚ Tienen siempre relaciones con otras personas, pero el problema es que no tienden a aprovechar esa pasividad e incapacidad para decir "no".

FORMA AGRESIVA

- ✚ Las personas que cuentan este tipo de comunicación, tratan siempre de imponer el punto de vista y a la vez son incapaces de ponerse en el lugar del otro.
- ✚ No tienen la capacidad de tomar en cuenta las opiniones de los demás.
- ✚ Siempre tienen esa mentalidad de que siempre están en la posesión correcta de la verdad o que la opinión suya siempre es la mejor.
- ✚ Suelen mostrarse ariscos y agresivos cuando los demás no realizan lo que quieren.
- ✚ No escuchan opiniones ya que se enojan fácilmente porque incluso en ocasiones se puede llegar a los insultos, las humillaciones y amenazas.
- ✚ Manipulan ya que son incapaces de poder promover, desarrollar la empatía dentro del resto de las personas y dicen siempre salir con la que ellos dicen.
- ✚ Durante el transcurso de una crítica ellos son incapaces de reconocer sus propios errores, y siempre ataca a los demás en caso de que muestran un desacuerdo o también no se sientan de sentir apoyados.
- ✚ Tiene esa costumbre de siempre culpar a alguien por sus equivocaciones.
- ✚ Suelen ser de empezar provocaciones y enfrentamientos.
- ✚ Siempre el tono de voz de ellos es elevado, miradas desafiantes con actitudes provocadoras.

Durante el entrenamiento de asertividad nos ayuda mucho para poder crecer nuestros conocimientos con fundamentos que serán útiles para nuestro desarrollo. Aprender es la única manera de poder llegar a una victoria ya que podemos decidir en que momento podemos utilizar esta forma de comunicación, pero para ello, lo primero que debemos realizar es reconocer nuestros propios errores que cometemos con las relaciones de los demás. También es importante tomar en cuenta un análisis en donde debemos hacer un análisis a un nivel cognitivo y saber identificar nuestras propias ideas o creencias distorsionadas.

CONCLUSION

La asertividad es una habilidad comunicativa mediante la cual somos capaces de autoafirmar nuestros derechos propios, sin manipular o herir a los demás y sin permitir que se traspasen nuestros límites. Comunicarse de manera asertiva es, en resumen, poder expresar nuestros pensamientos y emociones de forma libre, sin temores ni culpabilidad y sin agredir o incomodar a nuestro interlocutor intencionalmente, aunque, nuestro mensaje pueda no ser necesariamente siempre de su agrado. Pero tenemos que tomar la importancia, siempre llevando en cuenta que la asertividad es una principal parte de nuestra comunicación y habilidades sociales ya que tiene la función de reunir todas nuestras conductas, pensamientos que hacen que nosotros podamos defendernos, defender nuestros propios derechos sin agredir ni ser agredido.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. Unidad 3 "Asertividad entre la imagen personal y profesional". *Proyección profesional*. Comitán de Domínguez. Enero-Abril 2022. Pp. 74-76