



# UDS

Alumno: Alexis Guillermo López Villar.

Maestra: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Materia: Desarrollo humano

Licenciatura en psicología.

Fecha: 06/07/2024

## 3.9 ASERTIVIDAD

### DEFINICIÓN

La asertividad se refiere a la capacidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y deseos de manera clara, directa y respetuosa, sin violar los derechos de los demás.

### COMUNICACIÓN

Ser asertivo implica comunicarse de manera efectiva, expresando tus opiniones y necesidades de forma honesta y directa, sin agresividad ni pasividad.

### CONFIANZA

Ser asertivo implica tener una imagen positiva de uno mismo y creer en la validez de tus propias opiniones y sentimientos.

### LÍMITES

La asertividad también implica establecer y mantener límites personales saludables.

### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Ser asertivo facilita la resolución de conflictos de manera constructiva, ya que permite expresar tus preocupaciones y emociones de forma clara y respetuosa.

### EMPATÍA

A pesar de ser directo en la comunicación, ser asertivo también implica ser empático y considerado con los sentimientos y perspectivas de los demás.

### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Para ser asertivo, es importante desarrollar habilidades de comunicación efectiva, como la escucha activa, la expresión clara de ideas y emociones, y la capacidad de negociar y llegar a acuerdos mutuamente beneficiosos.

## 3.10 CAPACIDAD PARA LIDERAR

### ● VISIÓN Y ESTRATEGIA

Los líderes efectivos tienen una visión clara del futuro y la capacidad de desarrollar estrategias para alcanzar los objetivos organizacionales.

### ● COMUNICAC IÓN

La habilidad de comunicarse de manera clara, efectiva y persuasiva es crucial para inspirar a otros, transmitir la visión y motivar al equipo.

### ● TOMA DE DECISIONES

Los líderes deben ser capaces de tomar decisiones difíciles de manera oportuna y basadas en información relevante, considerando los intereses de todas las partes involucradas.

### ● INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los líderes con alta inteligencia emocional pueden gestionar sus propias emociones y comprender las emociones de los demás, lo que les permite construir relaciones sólidas y motivar al equipo.

### ● CAPACIDAD PARA INSPIRAR

Los líderes efectivos son capaces de inspirar a otros, fomentar un sentido de propósito compartido y motivar al equipo hacia el logro de metas desafiantes.

### ● EMPATÍA

Ser capaz de ponerse en el lugar de los demás, comprender sus perspectivas y necesidades, es fundamental para liderar con éxito y crear un ambiente de trabajo positivo.

### ● RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La capacidad de identificar y resolver problemas de manera creativa y eficaz es una habilidad clave para liderar en entornos complejos y cambiantes.