¿A qué nos referimos con la asertividad?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la asertividad?

RESPUESTA

Es la habilidad para expresar opiniones sin vulnerar los derechos de los demás.

PREGUNTA

¿Es la asertividad una habilidad innata?

RESPUESTA

No, es una habilidad que no se adquiere al nacer, pero puede aprenderse, practicarse y perfeccionarse.

PREGUNTA

¿A qué se parece el proceso de aprender asertividad?

RESPUESTA

Es similar a aprender a andar en bicicleta, patinar o escalar: requiere práctica y mejora constante.

PREGUNTA

¿Qué tipo de comunicación fomenta la asertividad?

RESPUESTA

Fomenta una comunicación directa, honesta y abierta.

PREGUNTA

¿Qué beneficios personales trae actuar asertivamente?

RESPUESTA

Permite sentirse más cómodo, confiado y autoafirmado.

PREGUNTA

¿Cómo impacta la asertividad en las relaciones con los demás?

RESPUESTA

Facilita una comunicación y vinculación más saludable con familiares, amigos, pares, maestros, etc.

PREGUNTA

¿Qué permite la asertividad en términos de autoafirmación?

RESPUESTA

Permite autoafirmarse y autovalidarse de manera clara y directa.

PREGUNTA

¿Qué se necesita para perfeccionar la asertividad?

RESPUESTA

Práctica, ensayo y modificación constante para alcanzar los resultados deseados.

PREGUNTA

¿Qué resultado positivo puede generar la asertividad en la comunicación?

RESPUESTA

Ayuda a generar interacciones más saludables y efectivas con los demás.

Resumen: La asertividad: Una habilidad clave para la comunicación efectiva

Nivel: secundaria

- La asertividad es la habilidad de expresar opiniones y emociones de manera clara y directa, sin vulnerar los derechos de los demás.
- Es una habilidad que no es innata, pero puede adquirirse y perfeccionarse con práctica, similar a aprender a andar en bicicleta o escalar.
- Actuar de manera asertiva fomenta la autoafirmación y la autovalidación, lo que contribuye a una comunicación más abierta y saludable.
- La asertividad mejora las relaciones interpersonales, facilitando interacciones positivas con familiares, amigos, compañeros y maestros.
- Desarrollar esta habilidad aumenta la confianza personal y ayuda a establecer vínculos más sólidos y respetuosos.

Mapa Conceptual

Asertividad

Definición

- Habilidad para expresar opiniones sin vulnerar derechos de los demás
- Es una habilidad adquirible, no innata
- Se puede practicar, ensayar y perfeccionar

Características de la asertividad

- Comunicación directa, honesta y abierta
- Permite autoafirmarse y autovalidarse
- Expresión clara hacia uno mismo y hacia los demás

Beneficios

- Mayor comodidad y confianza personal
- Resultados positivos en la comunicación
- Vinculación más saludable con los demás

Ámbitos de aplicación

- Relaciones familiares
- Interacciones con amigos
- Comunicación con pares y maestros