¿Podemos optar por no tener una comunicación asertiva?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la comunicación asertiva?

RESPUESTA

Es una forma de comunicación que permite expresar nuestras ideas y sentimientos de manera clara, respetuosa y efectiva, sin ser pasivos ni agresivos.

PREGUNTA

¿Qué sucede si adoptamos una postura pasiva o agresiva en la comunicación?

RESPUESTA

Podemos no obtener los resultados esperados, lo que puede afectar nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestra percepción de los demás.

PREGUNTA

¿Cómo puede afectar la falta de comunicación asertiva a nuestra salud mental?

RESPUESTA

Puede llevar a condiciones como la depresión o la ansiedad debido a sentimientos de agresión, exclusión o falta de reconocimiento.

PREGUNTA

¿Qué consecuencias puede tener no favorecer la comunicación asertiva?

RESPUESTA

Puede afectar cómo nos sentimos, cómo percibimos a los demás y nuestras relaciones interpersonales.

PREGUNTA

¿Qué percepción podemos tener de los demás si no somos asertivos?

RESPUESTA

Podemos sentir que las personas nos agreden o no nos toman en cuenta.

PREGUNTA

¿Por qué es importante buscar un resultado esperado en la comunicación?

RESPUESTA

Porque no obtenerlo puede generar frustración y afectar nuestro bienestar emocional.

PREGUNTA

¿Qué papel juega la comunicación asertiva en el bienestar personal?

RESPUESTA

Es clave para mantener una buena salud mental y relaciones interpersonales saludables.

Resumen: La Importancia de la Comunicación Asertiva en Nuestro Bienestar

Nivel: bachillerato

- La falta de comunicación asertiva puede llevarnos a adoptar posturas pasivas o agresivas que no favorecen nuestras relaciones.
- No lograr resultados esperados en la comunicación puede afectar negativamente nuestro bienestar emocional.
- La percepción de los demás, como sentirnos ignorados o agredidos, puede influir en cómo nos relacionamos con ellos.
- La ausencia de comunicación asertiva puede estar relacionada con problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad.

Mapa Conceptual

Comunicación Asertiva

Posturas no asertivas

Pasividad | Agresividad

Consecuencias de no ser asertivo

No obtener resultados esperados | Afectación del bienestar | Impacto en la percepción de los demás

Impacto en la salud mental

Ansiedad | Depresión