# La asertividad nos ayuda a poder resolver conflictos interpersonales

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la asertividad?

RESPUESTA

Es la capacidad de comunicarse de manera clara, directa y respetuosa, facilitando la resolución de conflictos interpersonales.

PREGUNTA

¿Cómo impacta la asertividad en nuestra salud mental?

RESPUESTA

La asertividad contribuye a nuestro bienestar, aumenta la autoestima, la percepción de eficacia personal y la autonomía.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene la asertividad en la resolución de conflictos?

RESPUESTA

Permite resolver conflictos de manera más eficaz al facilitar una comunicación directa y clara con otras personas.

PREGUNTA

¿Cómo influye la asertividad en el trabajo en equipo?

RESPUESTA

Las personas asertivas se sienten más capaces de trabajar en equipo, expresar sus ideas y validar decisiones.

PREGUNTA

¿Qué aumenta en una persona que se comunica de manera asertiva?

RESPUESTA

Aumenta su percepción de eficacia, autoestima y autonomía.

PREGUNTA

¿Por qué es más probable obtener éxito al ser asertivo?

RESPUESTA

Porque una comunicación clara y directa facilita resultados positivos en situaciones como pedir aclaraciones o apoyo.

PREGUNTA

Ejemplo de asertividad en un contexto académico.

RESPUESTA

Comunicarte de manera clara y respetuosa con un profesor para pedir una aclaración o apoyo en una tarea.

PREGUNTA

¿Qué se logra al expresar ideas de manera asertiva?

RESPUESTA

Se valida y se toman decisiones de forma más efectiva, aumentando la probabilidad de éxito.

## Resumen: La Asertividad: Clave para Resolver Conflictos y Mejorar la Comunicación

Nivel: secundaria

- La asertividad facilita una comunicación directa y clara, ayudando a resolver conflictos interpersonales de manera efectiva.
- Ser asertivo contribuye al bienestar emocional, fortaleciendo la autoestima, la autonomía y la percepción de autoeficacia.
- Las personas asertivas son más capaces de trabajar en equipo, expresar ideas y tomar decisiones con confianza.
- Una comunicación asertiva aumenta las probabilidades de éxito en situaciones como pedir aclaraciones o apoyo en el ámbito académico o profesional.

## Mapa Conceptual

### La asertividad nos ayuda a resolver conflictos interpersonales

**Importancia de la asertividad**

Contribuye al bienestar y salud mental | Facilita una comunicación directa y clara | Aumenta la percepción de autoestima y autonomía

**Beneficios de la comunicación asertiva**

Resolución eficaz de conflictos | Mejor trabajo en equipo | Expresión clara de ideas | Validación y toma de decisiones

### Resultados positivos de la asertividad

- Mayor probabilidad de éxito
- Relaciones interpersonales más efectivas
- Mejor manejo de situaciones académicas o laborales