

¿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

