

¿Cómo ser asertivo sin parecer agresivo o arrogante?¹

Una persona asertiva no es ni agresiva, ni arrogante. A veces, este comportamiento es considerado como tal, pero se trata únicamente de una malinterpretación o de un error de comunicación. Cuida tu lenguaje verbal y corporal para no transmitir una mala imagen. Reafirmarse con entereza y confianza no significa pisar a los demás. Encuentra el equilibrio para expresar tus necesidades sin frustrar ni herir a tu interlocutor.

¿Asertividad o egoísmo?

Cuando manifiestas tu punto de vista, sobre todo con una negativa, no significa que estés siendo egoísta. Para ello, intenta expresarte de manera correcta: encuentra la armonía contigo mismo, respeta al otro y ten en cuenta vuestras necesidades respectivas para llegar a una solución en la que todos salgáis ganando.

¿Cómo cambiar mi comportamiento para ser más asertivo?

Empieza por llevar a cabo un trabajo sobre tu persona para aprender a conocerte. Hazte las preguntas adecuadas: «¿Quién soy? ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Cuáles son mis capacidades, mis competencias? ¿Cuáles son mis puntos débiles? ¿Cuáles son mis temores, mis valores, mis límites, mis necesidades?».».

A continuación, ármate de valor y expresa lo que piensas. Da tu opinión de manera tranquila, pero firme, asegurándote de que no vas a herir a tu interlocutor y de que respetas los intereses de cada uno.

No olvides mantener una postura abierta y receptiva escuchando al otro y considerando su punto de vista.

¿Qué impacto puede tener la asertividad en mi vida profesional?

Este comportamiento transformará tu futuro profesional ayudándote a:

- Desarrollar una comunicación y unas relaciones profesionales sanas y basadas en el respeto mutuo;
- Disminuir las fuentes de conflictos y mejorar el ambiente general;
- Motivar a tus equipos reafirmandote con confianza y entereza;
- Imprimir más eficacia a tus reuniones;

¹ Tomado del libro electrónico "Desarrolla tu asertividad. Los secretos para reafirmarse sin aplastar a los demás" Veronique Bronckart (Traducido por Laura Soler Pinson)

- Negociar o concluir un contrato con facilidad;
- Decir «no» cuando tu agenda esté cargada;
- Mejorar tu bienestar profesional y personal.

Ahora es tu turno

¿Eres asertivo?

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor tu comunicación asertiva. Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

Este ejercicio te invita a evaluar tu nivel de asertividad y a descubrir los comportamientos que podrías mejorar. Piensa en un momento en el que, tras una petición de un colega o de un superior, has respondido afirmativamente a pesar de que te hubiese gustado rechazarla, y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pedía tu interlocutor? ¿Era un «hay que» o un «estaría bien si»?
- ¿De qué tipo de límite se trataba para ti?
- ¿Cuáles eran tus deseos y tus necesidades en ese momento? ¿Los comunicaste?
- ¿Cuáles eran tus sensaciones? ¿Las evocaste?
- ¿Se respetaron tus valores?
- ¿Expresaste todo lo que querías? En caso afirmativo, ¿qué consecuencias tuvieron tus palabras? En caso negativo, ¿por qué?
- ¿Escuchaste y comprendiste las necesidades y los valores de tu interlocutor? En caso afirmativo, ¿cuáles eran? En caso negativo, ¿por qué?
- ¿Quién tomó la decisión final? ¿Tú, él o ambos buscando un compromiso? ¿Por qué?
- ¿Sentiste la necesidad de negociar y tuviste la oportunidad de hacerlo?
- Si el intercambio salió mal, ¿qué actitud podrías haber adoptado para acabar con una nota positiva?

Atreverse a reafirmarse

Anota los distintos contextos en los que te ha resultado difícil reafirmarte. Este ejercicio te ayudará a conocerte mejor, a analizar las situaciones y a relativizarlas para atreverte a expresarte y a asumir tus necesidades.

Ejercicio: atreverse a reafirmarse

Situación			
Mis límites/mis necesidades			
Negociaciones posibles			
Consecuencias si digo «no»			

Desarrolla tu asertividad © 50MINUTES.es