

La asertividad

- La **asertividad** es una habilidad social y comunicativa que se encuentra en un término medio entre la pasividad y la agresividad. Sabemos que este punto medio es complicado encontrarlo, pero es clave para mejorar la comunicación en nuestra empresa.
- A menudo es confundida erróneamente con esta última, puesto que la asertividad implica hacer valer nuestra posición de manera firme y persistente.
- Sin embargo, aprender a trabajar en equipo significa **mucho más** que manifestar nuestro punto de vista.

Cuando interactuamos con los demás muy habitualmente tendemos a adoptar posturas agresivas o pasivas. Expresarse de forma inapropiada suele ser el resultado de falta de confianza en uno mismo.



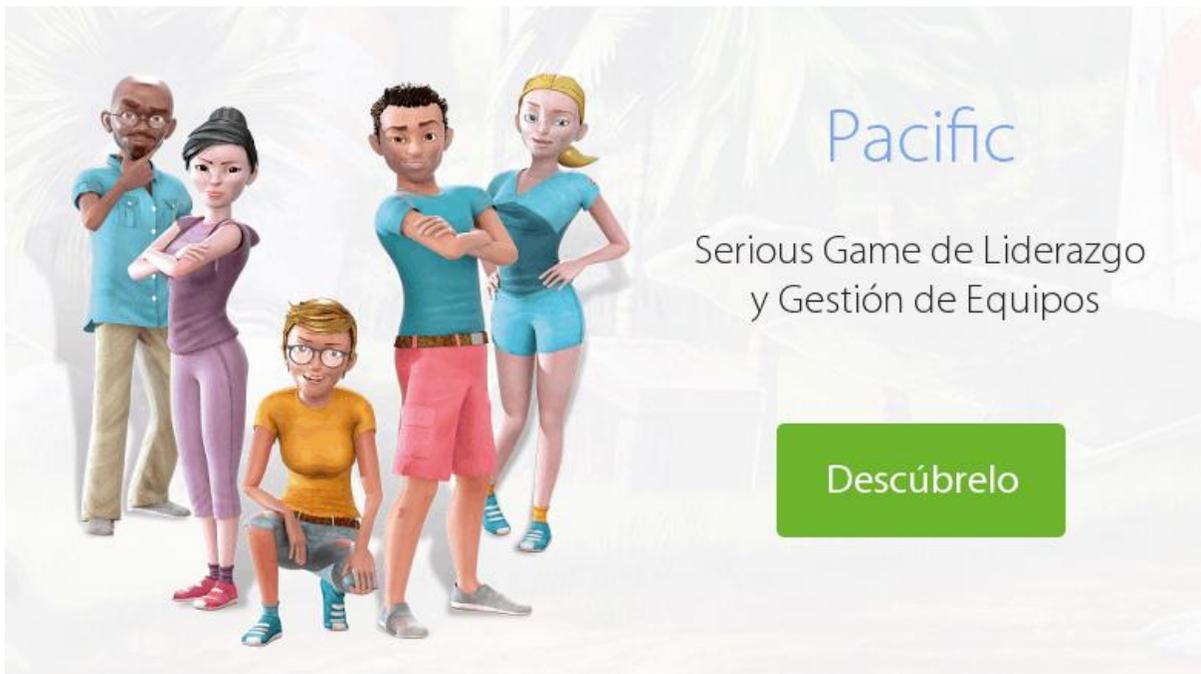
Asertividad es comunicación equilibrada

La asertividad, en cambio, no se considera pasiva ni agresiva, sino que se trata de una **conducta equilibrada**. Ser asertivos significa expresar pensamientos y sentimientos de forma **honesto, directa y correcta**. Implica **respetar** los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se **defienden** los propios.

Expresar adecuadamente los sentimientos y deseos requiere de una importante **habilidad personal e interpersonal**. En nuestras interacciones con otras personas, ya sea en casa, en el trabajo, con clientes o colegas, la asertividad puede ayudarnos a expresarnos de forma **clara, abierta y razonable**, sin menoscabar por ello a los demás.

Conducta pasiva no es asertiva

Identificar una conducta pasiva o no asertiva es sencillo: las personas que se comportan de esta forma buscan continuamente agradar a los demás y cumplir los deseos de otros. Tienen una fuerte necesidad de ser valorados, por lo que sus acciones están enfocadas únicamente a **complacer al otro**, con el **riesgo de socavar los derechos individuales** y la confianza en uno mismo. Este tipo de conducta se caracteriza por dejar la responsabilidad en manos de otros y aceptar que los demás dirijan y tomen decisiones por ellos.



La mejor forma de corregir estos comportamientos es **aprender a decir "no"**, si en algún momento nos encargan una tarea para la cual no disponemos de tiempo o de la que no podemos extraer ningún beneficio para nosotros.

Conducta agresiva no es asertiva

Cuando una persona actúa de forma agresiva no tiene en cuenta los sentimientos de los demás y prácticamente **nunca demuestra aprecio** hacia los otros. Este tipo de actitudes pueden tener consecuencias indeseables para los que se están comunicando, ya que a menudo la agresividad **obstaculiza los pasos positivos hacia delante**. Una respuesta agresiva favorece a su vez la réplica no asertiva (ya sea pasiva o agresivamente).

La comunicación agresiva es una forma muy habitual de comunicarse en las empresas. No hace falta gritar para ser agresivo. Una posición agresiva muchas veces es la de no escuchar a los demás, no atender a sus peticiones, no escuchar sus argumentos. Una posición agresiva es la de no escuchar y no atender a los argumentos de otros, solo imponer nuestras ideas y argumentos.

Asertividad - ¿Cómo ser asertivos?

- No dejes que otras personas te **impongan** órdenes si éstas van en contra de tus principios o deseos. Evita que te manipulen.
- La asertividad implica **comunicar** tu punto de vista sin que nadie te pase por encima, y **respetar** al mismo tiempo a los demás.
- No dejes que te ofendan o te amenacen. Evita de esta forma situaciones que te causen estrés o ansiedad. La asertividad actúa como una **coraza** contra las negativas y la humillación, es una **actitud hacia el éxito**.
- Ser asertivo significa ser **abierto** para expresar pensamientos, deseos y sentimientos. Anima también a los demás a hacer lo mismo.
- Para ser una persona asertiva debes escuchar las opiniones y los **consejos** de los demás. Si los consejos son buenos para tu vida, acéptalos. Si no es así, recházalos con delicadeza y no ofenderás a nadie.

Conductas que refuerzan esta habilidad

- Acepta responsabilidades y delega.
- **Felicita regularmente** a los demás por lo que hacen. Admite tus errores y pide disculpas cuando te equivoques.

- No seas conformista, busca nuevas experiencias y alternativas para mejorar tu vida profesional y personal. Es lo que necesitas para alcanzar la felicidad.

Fuente: <https://www.game-learn.com/que-es-la-asertividad/>