

ASERTIVIDAD Y ÉXITO PROFESIONAL

¿Se despierta los lunes por la mañana con esa impresión de “no puedo soportar más la oficina? ¿Realiza el trabajo que debería ser hecho por sus subordinados? ¿Se le deja continuamente de lado en las promociones y en los aumentos de sueldo? Si contesta sí a cualquiera de estas preguntas, quizás le interese saber algo más sobre su asertividad. La falta de asertividad no sólo afecta al sueldo que se recibe a fin de mes, sino al modo en que se ve uno a sí mismo y a su trabajo.

Una conducta asertiva aumenta la autoestima, reduce el estrés, fomenta relaciones sanas y positivas, permite mantener en todo momento el respeto por uno mismo e impide la manipulación emocional.

Muchas personas tienen un concepto erróneo de la asertividad, confundiéndola con la agresión y diciéndose a sí mismos que no desean ser asertivos porque la agresión siempre es negativa. Otros optan por asumir un comportamiento pasivo y se mantienen en un segundo plano aun cuando ven sus derechos amenazados. Hay también quienes dicen ser asertivos pero en realidad enmascaran tras esa apariencia una conducta agresiva. Para ser asertivo es necesario en primer lugar aceptar la asertividad de los demás, encajar el no ajeno, asumir el rechazo a una petición, comprender que no siempre se puede ganar y, quizás lo más difícil de todo, saber decirse no a uno mismo, aunque en este caso entran en juego otros parámetros como la voluntad y la afectividad, que hacen el proceso más complejo, aunque siempre se puede recurrir al apoyo de un coach.

Ambos comportamientos –pasivo y agresivo– están relacionados con el miedo. El pasivo huye de lo que teme. El agresivo encubre los miedos para que los demás no descubran que son débiles. El asertivo se enfrenta a sus miedos. Cuanto más asertivo sea y más dispuesto se encuentre a mostrar quién es, qué siente y qué quiere, más éxito obtendrá en su trabajo.

Pero ¿en qué consiste exactamente ser asertivo en el trabajo?

Para ser asertivo en esta importante área de su vida, debe poseer una actitud activa y fijarse metas que aumenten su autoestima. Las personas que no consiguen distinguir entre ser apreciado y ser respetado se dejan atrapar por la necesidad de gustar a todos y sacrifican el respeto que se deben a sí mismos.

La asertividad en el trabajo se expresa mediante cinco actitudes:

1. **La actividad**, entendiendo como tal los pasos que se deben dar para conseguir los objetivos definidos y la optimización del talento personal para llevarlo a cabo.
2. **La capacidad para manejar el entorno** o la gestión de las interferencias y los obstáculos que surgen a cada momento en el trabajo; ya que éstos pueden amenazar seriamente su productividad, especialmente si le cuesta decir no cuando es necesario.

3. **El control de sus emociones.** Las reacciones emocionales inadecuadas interfieren en la realización del trabajo y pueden impedir que consiga sus objetivos.
4. **Las buenas relaciones interpersonales.** Usted ha de ser capaz de relacionarse con sus iguales, subordinados y superiores, presentar demandas, pedir favores y rechazar desaires.
5. **El arte de la negociación.** Transmitir una imagen de seguridad, confianza en uno mismo y autoestima facilita enormemente el logro del objetivo perseguido en cualquier negociación. Para un buen negociador la capacidad de decir "no" cuando es necesario resulta fundamental al igual que la habilidad de no sentirse cohibido si hay que contradecir al oponente.

A menudo se piensa que la asertividad consiste sólo en decir no y, sin embargo, ser asertivo es mucho más: consiste en ser capaz de expresarse con seguridad y confianza en uno mismo sin tener que recurrir a comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores y, en caso de conflicto, saber llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.

A la persona asertiva no le cuesta:

- Expresar agrado, afecto y agradecimiento.
- Hacer y recibir comentarios positivos.
- Expresar molestia, desagrado o disgusto sin agresividad.
- Hacer críticas constructivas y saber recibirlas lo sean o no.
- Pedir un cambio de comportamiento.
- Hacer peticiones asumiendo de antemano una posible respuesta negativa.
- Rechazar peticiones: decir "no".

En definitiva, ser asertivo consiste en defender nuestros derechos respetando los derechos de los demás. Reconocer cuáles son esos derechos se lo pondrá más fácil; ya que, en muchos casos, los comportamientos poco asertivos son consecuencia del desconocimiento de los derechos que todos tenemos:

1. **Derecho a tener una opinión y a cambiarla.**
2. **Derecho a tomar decisiones propias.**
3. **Derecho a cometer errores y, por tanto, a decidir, aún a costa de equivocarse.**
4. **Derecho a ser tratado con respeto.**
5. **Derecho a decir "no" y a no sentirse culpable por ello.**
6. **Derecho a tener y expresar los propios sentimientos.**
7. **Derecho a pedir información.**
8. **Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.**
9. **Derecho a tomarse tiempo para tranquilizarse y pensar.**
10. **Derecho a sentirse bien con uno mismo.**

Si aún no lo ha hecho, ¡atrévase a dar el primer paso hacia la plena utilización de esta valiosísima competencia!