

Tema:	“La asertividad en la empresa”
Por:	M ^a José Sánchez, Consultora de FORMARK Consultores
Fecha:	Mayo de 2016
Contacto:	985 20 44 30 - correo@formarkconsultores.com
Link:	http://www.formarkconsultores.com/

<<Me llamo Rafa y soy un recién estrenado empleado de banca, con tan solo dos meses en mi haber. Desde bien pequeño, siempre he destacado por mi gran capacidad de observación. A día de hoy, y siendo franco, pienso que no he sido capaz de aprovechar esta cualidad “holmesiana” que me caracteriza. Aunque, ciertamente, no desisto.

Formo parte de un equipo de trabajo de cuatros personas, incluyendo a un servidor. Pepe, el más veterano, es un hombre encantador, amable y cordial. Habitualmente se muestra conciliador, nunca le parece nada mal, o por lo menos, no lo dice y, aunque tiene buenas ideas, le cuesta defenderlas y quedan eclipsadas por otras menos lúcidas. Así es Pepe.

Jorge en cambio, cuenta con un perfil opuesto al de Pepe. Siempre dice lo que piensa, sin importarle la forma ni el contenido, defendiendo a ultranza todo lo que forma parte de su “credo”. Difícilmente se pone en el lugar de los demás y, si quieres un consejo, mantente lejos si hay conflicto, pues a buen seguro que queda eximido de cualquier responsabilidad, “la culpa siempre es de los demás”. Eso sí, ¡con los números no hay quien le gane!

Finalmente, Álvaro cierra el círculo de nuestra humilde cuadrilla. Cuando estamos en una reunión, escucha a los demás con atención, y aunque no esté de acuerdo con algunos participantes, siempre argumenta su punto de vista de forma objetiva, sin pisar a nadie. La verdad es que todos le escuchamos embobados, independientemente de si estamos de acuerdo o no con él. Alguien me dijo que esto es ser asertivo, defender los derechos personales y expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de forma directa, honesta y adecuada, sin manipular a nadie>>.

La asertividad, del anglicismo “to assert”, significa “autoafirmarse. Robert Alberti y Michael Emmons, considerados padres de la asertividad, publicaron en 1978 el libro “Your perfect Right: a guide to assertive behavior”, definiéndola como: “La conducta que permite a una persona actuar de acuerdo a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros”.

Y es que ser asertivo tiene muchas ventajas, tanto en el terreno personal como profesional:

- * Podemos manifestarnos tal como somos.
- * Al practicar la escucha activa, se piensa antes de hablar, escogiendo las palabras más adecuadas según las personas y el contexto en el que nos encontremos.
- * Mejoran nuestras relaciones interpersonales.
- * Podemos expresar nuestro desacuerdo en cualquier ámbito, siempre con buena forma y respeto.
- * Genera confianza y seguridad en uno mismo, incidiendo positivamente en nuestro nivel de autoestima.
- * Respecto a los problemas, al tratarlos de forma objetiva e imparcial, nos centramos en la búsqueda de soluciones.

Y lo mejor de todo, la asertividad se puede aprender. Como todo, requiere grandes dosis de voluntad y esfuerzo.

**Autoafirma sus convicciones e intereses,
sin manipular ni dejando manipularse**

