

# **LA ASERTIVIDAD PUEDE AYUDARTE EN TU ÉXITO PERSONAL**

Se podría decir que es el centro de la Pirámide del Éxito, al tener pensamientos positivos y actitud mental positiva el resultado es una autoestima sana, alta o normal entonces se está en condiciones de decir que se es asertivo.

## **¿Dónde se manifiesta la asertividad?**

La asertividad se manifiesta en comunicaciones exitosas, es decir, los asertivos no critican, no hieren, no agreden, no se someten a la voluntad de otros. Son capaces de llegar a acuerdos con otras personas. Cuidan lo que dicen como también cómo lo dicen. Tienen control sobre sus impulsos de ira, alegría, no es reprimir emociones sino controlarlas y luego expresarlas de manera adecuada.

Entonces la asertividad representa la cualidad de las personas que saben comunicarse y lo hacen a través de la comunicación verbal, oral o escrita y del lenguaje gestual. Cada gesto, mueca, mirada, expresión o postura expresa y comunica mucho. Se sostiene que una persona se hace la imagen de otra solo en seis minutos, o sea su primera impresión que luego difícil de cambiar, no es 100% el lenguaje oral que le entrega este conocimiento es el lenguaje corporal que incluso puede dar señales del estado de salud de una persona.

## **La regla MERABIAN**

Es discutida tiene sus retractoros y sigue siendo válida, sostiene que los porcentajes en la comunicación oral son: aspecto verbal 7%, para verbal 38%, el uso de la entonación de la voz: melosa, cariñosa, distante, énfasis, pausas, silencios transmiten al receptor las emociones y sentimientos de la persona que habla no verbal o lenguaje corporal 55%, la postura del cuerpo, los movimientos de los brazos y manos, el movimiento de la cara, la mirada directa o evasiva, enojo o dulzura.

## **¿Pero que es la asertividad y cómo puede ayudarme?**

La asertividad es una de las características más necesarias e importantes que debe tener una persona, es una cualidad un poco compleja de desarrollar, se trata de

alcanzar el equilibrio o la estabilidad en lo que se refiere al humor, emociones, actitudes, sentimientos, el saber reaccionar con moderación frente a los estímulos externos y saber mantener un cierto autocontrol de los impulsos.

Un ejemplo en un grupo de amigas compartiendo un café, en un lugar de moda. Una de ellas cuenta un gracioso chiste, todas ríen, algunas comentan bueno, otras muy bueno, otras ojalá no se me olvide para contarlo en la oficina o en la casa. Hay una distinta que sigue riendo y acompaña a su risa movimientos de sus piernas, brazos, se lleva las manos al estómago y hasta se le caen lágrimas de sus ojos tanto reír, su reacción es exagerada sin equilibrio.

No se trata que quienes no son asertivos se equivoquen con sus vidas, ni que los que son asertivos tengan el cielo ganado. Se trata de haber logrado el equilibrio y de la habilidad de saber comunicarlo, pudiera parecer simple y no demostrar su verdadera importancia, lo cierto es que quienes la tienen presente viven una mejor calidad de vida y la hacen vivir en su entorno.

Las personas asertivas son recordadas, respetadas, no pasan desapercibidas porque simplemente le comunican al mundo sus deseos y se los comunican con claridad y respeto, viene de la mente subconsciente y el mensaje que se transmite debe poder ser interpretado tal y como se quiere que sea interpretado, sin temer la reacción de los demás, o de lo que vayan a pensar o si estarán a favor o en contra.

Significa decir las cosas como son, sin vergüenza, sin temor a lo que los demás piensen. Una persona homosexual de la que nadie sabe porque oculta su condición no es asertiva. Un homosexual asertivo le diría a la sociedad, lo que es, independiente de cómo ésta pudiere juzgarlo o tratarlo.

Ser asertivo es difícil porque al igual que cualquier rasgo de la personalidad es un comportamiento aprendido, cuando se tiene la suerte de contar con buenos modelos de personas asertivas durante la infancia, será natural desarrollar ese hábito de otra manera se debe desarrollar la difícil situación de cultivarla.

Uno de los valores que promueve la asertividad es el respeto mutuo y siempre busca la fórmula de GANAR – GANAR, es decir, todas las partes involucradas en una situación ganan, encuentran satisfacción a sus necesidades. Se debe tener la certeza que ser asertivo no es ser mal educado, si la asertividad que practica no incluye respeto, flexibilidad y tolerancia hacia los demás posiblemente sea atrevimiento. La

persona asertiva sabe que no le corresponde corregir a los demás e imponerle sus valores.

La asertividad también tiene enemigos y grandes que entre otros son: La Inhibición, La Queja, La Agresividad y la Indiferencia. La Inhibición, TU GANAS - YO PIERDO, se caracteriza por una adaptación excesiva a lo que nos imponen o esperan de nosotros, se acaba viviendo la vida de otros. Tanto se entrega y se posterga lo de uno que se experimenta en forma habitual emociones desagradables como ira, inseguridad, insatisfacción, frustración, culpabilidad, depresión, situaciones que favorecen las enfermedades físicas. Esta enemiga de la asertividad es propia de las personas con baja autoestima.

## ***DE TODAS LAS TRAMPAS DE LA VIDA LA BAJA AUTOESTIMA ES LA PEOR Y LA MÁS DIFÍCIL DE SUPERAR***

Hay una reflexión, no mía, de un autor desconocido que dice “*De todas las trampas de la vida la baja autoestima es la peor y la más difícil de superar, debido a que está diseñada, moldeada por tus propias manos, se centra en las ideas, no sé, no puedo, no vale la pena, no quiero, no creo*”. Si no se tiene la autoestima sana o alta no se puede ser asertiva.

La Queja, POR TU CULPA O LA CULPA DE OTROS - YO NO GANO, atribuir a los demás las propias responsabilidades, le va mal y no es su culpa, es culpa de la suerte. Está mal económicamente, no es su culpa, es culpa de su empleador. Le va mal en el amor no es su culpa es de su pareja en fin se es víctima de los demás.

La Agresividad, YO GANO - TU PIERDES, lo habitual es que sea verbal o gestual excepcionalmente puede llegar a lo físico, se caracteriza por amenazas, descalificaciones, comentarios burlones, hostiles o sarcásticos.

La Indiferencia, NADIE GANA, es una variante encubierta de la agresividad, es desprecio, desdén en las relaciones con los demás.

## **Claves para una comunicación asertiva**

Hay claves, consejos generales para una comunicación asertiva -- Dos monosílabos SI o NO, los que dicen SI a todo son excesivamente optimistas a sabiendas de que la

realidad es otra, al final, tienen que cubrir su falta de compromiso escapando, mintiendo o culpando a otros y si la idea fue crear una buena impresión ésta se revertirá al no cumplir, se pierde la credibilidad y al final se colapsa. -- Evite usar las palabras DEBES o DEBERÍAS imponen un juicio moral en la conducta y puede interpretarse como un acto de exigir. Estos términos se conocen como imperativos categóricos y más aún cuando se acompaña con el gesto típico del dedo índice. -- Evite violar el espacio personal, la regla de los 3 pies se aplica a la mayoría de las situaciones sociales, públicas y laborales. -- Trate de evitar las muletillas como ¿verdad?, vale, pues, bueno, obvio (casi agresiva), nooo, no te lo puedo creer, yaaaa -- Evite el blablismo que nace de la verborrea, hablar mucho y no decir nada.

## **¿Cuándo debo trabajar la asertividad?**

La Asertividad es una gran fortaleza de las personas. ¿Cómo saber si uno es asertivo o cuánto debo trabajar para alcanzarla.? Cinco situaciones -- ¿Se observa a si mismo diciendo SI, en situaciones que debiera o quisiera decir NO? -- ¿Encuentra dificultad para expresar su descontento o molestia o inquietud a su pareja, amigos, u a otro, aún si cree que es justificado? -- ¿Le cuesta o incomoda aceptar un elogio? -- ¿Le molesta aceptar una crítica? -- Prefiere permanecer de pie, al fondo en un salón de actos o una Iglesia, con tal de no buscar asiento adelante, sea por temor de ser observado o criticado.

Si respondió afirmativamente a cualquiera de las anteriores preguntas o aseveraciones podría no ser tan asertiva como desearía o debería serlo.

**ENTONCES ..... A TRABAJAR Y ALCANZAR  
ESTA CUALIDAD O FORTALEZA.**

**AUTORA**

**MARIA ANGÉLICA LACAZETTE ORTIZ**