



GESTIONAR OPINIONES Y EVITAR CONFLICTOS

¿Qué es la asertividad? ¿La aplicas habitualmente en tu entorno de trabajo? ¿Y en tu vida? La asertividad es una habilidad social que consiste en gestionar opiniones y sentimientos para expresarlos de forma meritoria, pero respetando siempre las ideas de los demás. Convivir en un mismo entorno profesional no es fácil, porque tenemos que entendernos a diario con diferentes personas, cuyas experiencias y perspectivas vitales son bien distintas.

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene unos derechos fundamentales que debemos respetar para nosotros mismos como para los demás, por tanto, la asertividad no pretende lograr lo que nosotros queremos a través del control o la manipulación de los demás, muy al contrario lo que pretende es ayudarnos a ser nosotros mismos, desarrollando nuestra autoestima a través de la comunicación interpersonal eficaz desde el respeto a nosotros mismos y a los demás.

La asertividad incluye tres áreas principales:

1. La autoafirmación

Consiste en defender nuestros derechos y expresar nuestras propias opiniones.

2. La expresión de sentimientos negativos

Nos permite manifestar nuestro desacuerdo o desagrado de forma adecuada. Así como gestionar las críticas tanto recibidas como emitidas.

3. La expresión de sentimientos positivos

Que nos permite comunicar agrado o afecto hacia los otros.

Ser asertivo en el trabajo es imprescindible para gestionar nuestras opiniones y evitar conflictos a corto y medio plazo para conseguir mejorar el clima laboral en la empresa. Pero, ¿cómo poner esta actitud en práctica? Aquí tienes cinco consejos para desplegar tu asertividad en el trabajo.



Consejos para potenciar la asertividad en el trabajo

Valórate a ti mismo

El hecho de no ser asertivos es una actitud que viene directamente condicionada por nuestra educación en la infancia. Si crees que tienes este comportamiento en tu entorno laboral, lo más probable es que te veas frecuentemente abocado a conflictos.

Aprender a ser asertivos nos llevará un tiempo de entrenamiento, porque verbalizar aquello que verdaderamente piensas no será fácil. Sin embargo, este cambio en tus esquemas y pensamientos solo te aportará cosas buenas y evitarás aquellos conflictos que pueden hacerte daño, tanto en el trabajo, como en tu vida personal.



Identifica las situaciones y emociones

¿Tienes identificadas aquellas situaciones en las que no eres capaz de ser asertivo? Puede que no tengas valor suficiente como para decir lo que piensas en las reuniones de trabajo por miedo a no ser valorado, que no seas capaz de explicar a tus colaboradores que no han hecho algo correctamente o que no te sientas con fuerzas para rebatir un argumento dañino para vuestro proyecto.

Sea lo que sea, para aprender a ser asertivo tendrás que identificar claramente todas esas situaciones, describirlas y finalmente, observar qué emoción suscitan en ti. Lo más probable es que la vergüenza o el miedo sean las más comunes.



¿Son irracionales mis reacciones?

Ahora observa atentamente todas esas situaciones y analiza si tus reacciones son las más adecuadas. Probablemente en lugar de decir que sí, tendrías que haber dicho lo contrario para poder enfocar mejor vuestro proyecto y seguir adelante con el trabajo con garantías.

Si crees que te has equivocado, ha llegado la hora de entrenar tus nuevas respuestas. Decir lo que piensas sin herir a los demás, hacer valer tus argumentos y discutir sobre ideas sin personalismos son los tres pilares en los que debe sustentarse una conducta asertiva.

Aprende a manejar la ansiedad

Si te has propuesto seriamente empezar a practicar la asertividad (ten claro que no comenzarás a ser asertivo de un día para otro), debes prepararte para la ansiedad. Cuando ofrezcas a tus compañeros, colaboradores o clientes una respuesta asertiva – algo que hasta ahora no era habitual en ti – cabe la posibilidad de que tu corazón se acelere y sientas, en cierta medida, síntomas de ansiedad. Es completamente normal. En ese caso, te recomendamos practicar ejercicios de relajación, antes y después de las reuniones.

Estás intentando realizar un cambio muy importante en tu vida profesional y personal, así que necesitarás un tiempo de adaptación y de entrenamiento del que saldrás muy reforzado. Puede que para siempre.

Entrena y domina la técnica

Uno no puede convertirse en una persona asertiva de un día para otro. No basta con empaparse de teoría: también hay que poner esas actitudes en práctica. Para ello, te recomendamos hacer listas con aquellas respuestas que quieres reforzar,

describir las situaciones que te producen ansiedad y llevar a la práctica pequeños ejercicios que puedan ayudarte (pedir la hora a un desconocido por la calle, entrar en una tienda y no comprar nada, hablar con un superior de un tema personal, etcétera).

Practica las respuestas que quieres dar a las situaciones de conflicto que has descrito y repítelas en voz alta. Cuando las pongas en práctica, observa los efectos que producen. Seguramente te sentirás liberado y más tranquilo y esto, sin duda, te ayudará a seguir afrontando las situaciones complicadas con mucha más soltura y actitud.

Y tú, ¿qué tal llevas lo de la asertividad en el trabajo? ¿Eres una persona asertiva o intentas serlo?

