

Asertividad

La habilidad social que nos ayuda a dirigir mejor nuestra comunicación con un estilo asertivo y una forma de comportarnos idónea en el ámbito laboral y personal es la asertividad, de la cual se expondrá este tema que incluye además de las definiciones teóricas más actualizadas, un entrenamiento con recomendaciones prácticas así como la explicación de las técnicas de asertividad que usted podrá ejecutar acrecentando su desempeño laboral.

Definición etimológica de asertividad y enfoque general.

El Dr. Luis Aníbal López, Ph.D (2015) citado en (Traverso Holguín, Williams Flores, & Palacios Bauz, 2017) manifiesta que “La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín “assertus” que significa: afirmación de la certeza de una cosa; etimológicamente el aserto es una declaración positiva que se ampara en la verdad, lo cual le da razón y autoridad al que habla para sostener su versión de las cosas.” Esta asertividad es la afirmación de la certeza, algo cierto para quien lo aplica dándole autoridad y hasta cierto punto poder para argumentar las cosas de la cual opina, conoce explica etc. Esta fundamentación en la verdad hace que el individuo obtenga mayor seguridad y libertad para pensar, hablar y actuar. Desde el enfoque legal el autor también afirma que “La asertividad es una estrategia comunicacional, un estilo de relación interpersonal que defiende los derechos propios



Asertividad

sin afectar los ajenos.” Al mencionar estrategia es definir el cómo hacemos algo y en este caso como nos comunicamos, a través de este estilo que invita a hacer uso o ejercer los derechos propios del individuo y sin trasgredir los de los demás, de terceros.

Definición de asertividad con enfoque empresarial.

Habilidad social que facilita las relaciones y la comunicación y que por lo tanto, permite conseguir nuestros objetivos pero sin vulnerar los derechos de los demás. (Gago Muñiz, 2017).

Se enlistan a continuación cuatro beneficios de ser una persona asertiva.

- 1- Enfrentar las dificultades y conflictos.
- 2- Gestionar adecuadamente el estrés.
- 3- Eleva la satisfacción personal.
- 4- Incrementa la eficacia de las metas planeadas.

Será importante que usted tenga en cuenta estos beneficios que impactan positivamente en el ambiente de la organización, la eficacia y eficiencia del trabajo, en el



Asertividad

área personal desde el estado emocional y salud psicológica de la salud ocupacional.

La persona asertiva se percibe desde su actuar, pensar, forma de comunicarse, su toma de decisiones entre otros comportamientos que se agrupan en las siguientes seis características.

1. Conocimiento y aceptación de sus límites.
2. Poseen una respuesta adecuada para la circunstancia, tiempo y persona.
3. Expresan sentimientos y pensamientos con respeto a los demás.
4. Logran comunicarse con todo tipo de personas respecto a los niveles sociales y culturales.
5. Empáticas.
6. Actitud activa y positiva, esforzándose por lo que anhelan en la vida.

Estas características claramente muestran un perfil de la persona asertiva, un perfil alcanzable por todos o mejorable en caso de contar con él. Si usted cree que solo es para personas con mucha experiencia en el tema o que tengan aptitudes innatas como su personalidad o que es muy complicado para hacerlo, tenga por seguro que no es



Asertividad

así, en la siguiente sección del módulo se enfatizará en el aprendizaje y practica de un entrenamiento asertivo y técnicas de la asertividad.

Referencia

Traverso Holguín, P. A., Williams Flores, B. G., & Palacios Bauz, I. d. (09 de 2017). La comunicación efectiva como elemento de éxito en los negocios. Recuperado el 30 de 09 de 2018, de La comunicación efectiva como elemento de éxito en los negocios.: <http://www.ecotec.edu.ec/content/uploads/2017/09/investigacion/libros/comunicacion-efectiva.pdf>

Gago Muñiz, M. (10 de 2017). Manual. Comunicación, asertividad y escucha activa en la empresa. Recuperado el 26 de 09 de 2018, de [books.google.com.mx: https://books.google.com.mx/books/about/Manual_Comunicaci%C3%B3n_asertividad_y_escuc.html?id=LuxCDwAAQBAJ&redir_esc=y](https://books.google.com.mx/books/about/Manual_Comunicaci%C3%B3n_asertividad_y_escuc.html?id=LuxCDwAAQBAJ&redir_esc=y)

