



- *Ser asertivo es expresar lo que sientes, lo que quieres decir, lo que quieres compartir, de una manera que no hace sentir mal a los demás ni a ti mismo. –Tus hace un descanso interrogativo, ante un gesto afirmativo de So continúa–. El uso correcto de la asertividad nos permite poder expresar lo que sentimos, lo que deseamos, lo que opinamos. Nos permite ser claros y directos. Pero siempre desde el máximo respeto a los demás y a uno mismo.*

Autenticidad, Las herramientas – El poder de la asertividad, capítulo 14, página 132

H2 – EL PODER DE LA ASERTIVIDAD

Imaginemos un mundo en el que no existiera la capacidad de ofender ni la de sentirse ofendido, en el que pudiéramos comunicarnos sin miedos a dobles sentidos ni a malentendidos, en el que no existiera el miedo al ridículo. Todos nos expresaríamos libremente y en un tono abierto y franco.

Esto es lo que perseguimos con la asertividad. Para conseguirlo, es fundamental que creemos un entorno de confianza en el que nuestra forma clara y directa de expresarnos no se viva negativamente. Es importante que nuestra asertividad vaya acompañada de empatía y de cordialidad. Paradójicamente, comunicarnos de forma asertiva ayuda a construir este entorno de confianza.

Los beneficios de la asertividad van más allá de los aparentes beneficios directos. Cuando somos asertivos, no solamente estamos expresando con claridad lo que pensamos y sentimos (recuerda los puntos clave de la autenticidad: la coherencia entre lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos), sino que además estamos generando en nuestros interlocutores la confianza en la previsibilidad de nuestro discurso.

Otro beneficio añadido de ejercer una buena asertividad es que se contagia a nuestro alrededor. La asertividad genera en quién la ejerce un reforzamiento en la autoestima, es reconfortante para uno mismo expresarse con franqueza, y nos hace sentirnos cómodos. Esta comodidad se irradia y los demás a tu alrededor se sienten cómodos contigo... ¡el contagio está sembrado!

Sabemos que las formas del líder se contagian. Líder, cuida tus formas. Tendrás que ser como quieres que sea tu equipo.