

¿Cómo responder cuando...

Desea evitar una conversación telefónica con un vendedor?

Un compañero de trabajo le incomoda?

Su pareja desaprueba lo que usted hace?

Su hijo le responde de forma irrespetuosa?

Asertivo

El comportamiento asertivo se define como:

Aquel que promueve igualdad en las relaciones humanas, permitiéndonos actuar de acuerdo con nuestros intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables, expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad y ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir los de otros.

(Alberti 1990)

Las siguientes sugerencias pueden ser de utilidad para practicar un comportamiento asertivo

- Al comunicar sus sentimientos cuide el: contacto visual, tono de voz y su postura corporal hacia su interlocutor.
- Antes de expresar su enojo, pida un tiempo para reflexionar, respire profundamente y cuente hasta diez.
- Escuche lo que otros tienen que decir sin interrumpir, aunque no esté de acuerdo.
- Pregúntese: “¿Cómo me sentiría yo en su lugar?”.
- Exprese sus opiniones, pero recuerde que son sólo opiniones y no verdades absolutas.
- Medite lo siguiente: ¿es más importante ser el protagonista o desempeñar bien el trabajo?
- Acepte el crédito por sus aciertos y la responsabilidad por sus errores y de éstos últimos sugiera posible soluciones.

Bibliografía Recomendada:

Robert E. Alberti; Michael L. Emmons (1990); Viviendo con autoestima; Ed. PAX México



Y recuerda que para desarrollar un comportamiento asertivo en su trabajo y/o con su familia. El PAE está a una llamada de distancia.

www.mipae.com

EL PAE ES UN SERVICIO

VOLUNTARIO, CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL

