

# Sigamos aprendiendo sobre la asertividad

Parte de ser asertivo incluye el saber recibir y agradecer el aprecio de otros, evadiendo frases matadoras como “no es nada,” “tuve suerte,” o cosas similares, nos revela Patricia Cánepa, de DBM Perú.

Tuve que trabajar desde muy joven, y hasta ahora recuerdo una de mis primeras lecciones sobre asertividad. Mi jefe acababa de regresar de un entrenamiento donde aprendió a decir “no” sin sentirse culpable. Con toda la energía y motivación de lo aprendido, me explicó que tenía que aprender a establecer límites y comunicarlos, sin sentido de culpabi-

lidad, a la vez que aprendía a hacer respetar mis ideas y a mi persona, cuando fuera necesario.

Me enseñó que parte de ser asertiva incluía el saber recibir y agradecer el aprecio de otros, evadiendo frases matadoras como “no es nada”, “tuve suerte”, o cosas similares. Me enseñó a aceptar los elogios con un firme “muchas gracias” y una son-

risa. Me enseñó a valorar mis logros y celebrarlos.

Aprendí que los asertivos irradian confianza y seguridad. Se ganan el respeto de otros y construyen su marketing personal.

**Diga “no” de manera creativa.** Todos entienden un “no” cuando viene con una explicación justificada. “Me encantaría poder ayudarte...

Se me ocurre que José conoce este tema mejor que yo, ¿por qué no conversas con él?”. “En estos momentos no puedo, pero lo pondré en agenda para la próxima semana”.

“Lo que me pides escapa de las responsabilidades de mi departamento, ¿cómo se te ocurre que podríamos hacer para poder ayudarte?”. “Encantada de hacer lo que me pides, pero implicaría

que deje de hacer esto o lo otro, revisemos prioridades y pongámonos de acuerdo”.

**Reafirme el aprecio de otros.** Un elogio es un regalo que no se recibe todos los días. No lo menosprecie. De acuerdo a Martin Hogworth, coach de negocios, las personas tienen el derecho de elogiarnos, pero no tenemos el derecho de rechazar dicho elogio. Aceptar los elogios tiende a mejorar la comunicación. De paso, reafirma su asertividad.