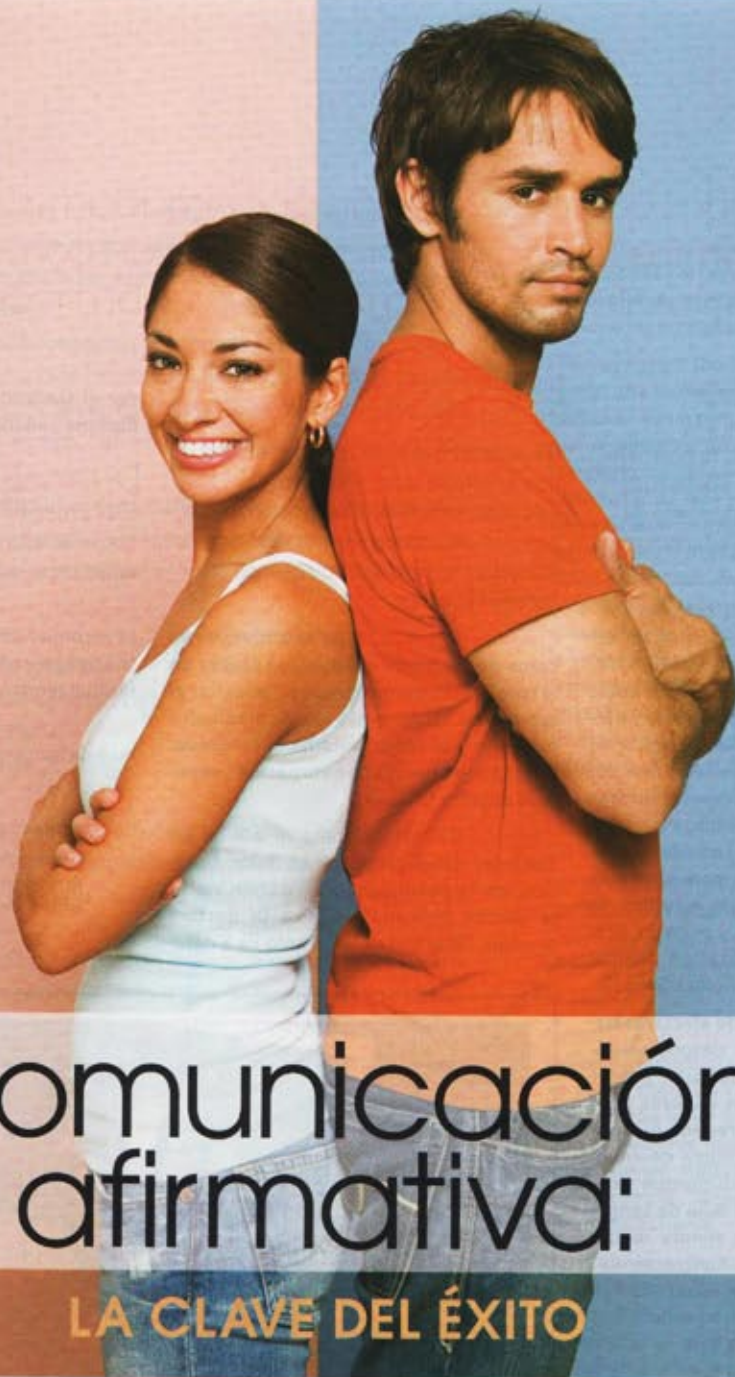




{SERIE}  
**Querer  
 es  
 poder**



# Comunicación afirmativa:

## LA CLAVE DEL ÉXITO

Toma las riendas de tu vida y aprende a pedir lo que deseas en tu hogar y tu trabajo. POR **MARIELA DABBAH**

**E**LENA ERA LA PERSONA A LA QUE siempre le pedían trabajo extra sin compensación. Sus hijos le hacían listas interminables de pedidos y ella les decía que sí a todo. Su pareja siempre elegía los programas de fin de semana. Todo eso ha cambiado gracias al nuevo estilo de comunicación que ahora practica, una co-

municación eficaz que tú también puedes usar. Me refiero a la comunicación afirmativa, un estilo de expresión adecuado a tus necesidades personales y las del entorno que permite que mantengas un balance entre tus objetivos y los de quienes te rodean. Lo bueno es que con un poco de confianza en ti mis-

ma puedes desarrollarlo fácilmente.

Para empezar, veamos tres estilos de comunicación diferentes:

**INDIRECTO/PASIVO.** Muchos latinos tienden a comunicarse de forma indirecta y pasiva, resultado de una combinación del respeto que tienen por la autoridad y el deseo de sentirse aceptados. Si éste es tu

caso, debes intentar expresar más tus opiniones y tus necesidades.

**AGRESIVO.** Si estás en el otro extremo, tal vez subestimes las creencias y los valores de los demás porque difieren de los tuyos. Si es así, te recomiendo que intentes ser más receptiva a las opiniones ajenas y aprendas a escuchar sin terminar las oraciones de los demás.

**AFIRMATIVO.** Si estás abierta a las opiniones ajenas, respetas a los demás tanto como a ti misma, puedes poner en palabras lo que sientes y piensas y no te afecta el desacuerdo, significa que eres asertiva.

Sin embargo, para un gran porcentaje de mujeres, ser afirmativas contradice la educación que recibieron en casa. Es común que se incentive a los niños a conducirse en forma más agresiva e independiente. En cambio, se espera que las niñas sean más pasivas y dependientes: que se ocupen de los quehaceres, jueguen juegos más sociales y se preocupen por los demás.

Teniendo esto presente, recuerda que está en tus manos ajustar tu estilo de comunicación. La idea no es que te vuelvas agresiva (un rasgo que en el mundo corporativo se acepta en los hombres, pero es aún mal visto en las mujeres), sino que te vuelvas más asertiva.

### SER AFIRMATIVA EN EL TRABAJO Y LA CASA

Por razones de crianza y socialización un gran porcentaje de mujeres cree tener menor control sobre sus circunstancias que el que en realidad poseen. Si consideras que no puedes cambiar tus condiciones de

## LIBROS QUE TE AYUDAN

■ *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, de Dale Carnegie (Editorial Sudamericana)

■ *Viviendo con autoestima: Cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona*, de Robert E. Alberti (Editorial Pax México)

■ *Asertividad, la expresión de una sana autoestima*, de Olga Castanyer (Editorial Desclee de Brouwer)

■ *Desarrolle su asertividad / Develop Your Assertiveness*, de Sue Bishop (Gedisa Editorial)

trabajo o familiares, ni siquiera intentarás hacerlo. Entonces es fundamental que revises este concepto para que puedas pedir lo que deseas como hacen con mayor facilidad los hombres, ya sea un aumento de salario o un horario flexible. Para lograr hacerlo, te ayuda:

■ **Tener metas claras** y estrategias para alcanzarlas.

■ **Expresar con claridad** lo que deseas y no esperar que lo adivinen.

■ **Aprender a decir "no"** cuando sea adecuado sin pensar que por ello dejarán de apreciarte o quererte.

■ **Conocer el valor** que aportas a tu trabajo y tu familia.

■ **Expresar en forma** adecuada tus emociones en vez de llorar o gritar.

■ **Aprender a negociar** usando una estrategia donde todos ganen.

Ten cuidado con tu inclinación a querer complacer a todo el mundo, pues la menos complacida serás siempre tú. Rosana Ubanell, subdirectora de la revista *Nexos* de American Airlines dice: "Una mujer tiene

que determinar sus prioridades porque no puede hacer todo perfecto: trabajo a tiempo completo, criar hijos, casa limpia, cena en la mesa, estar delgada y bella. Estas prioridades pueden ir evolucionando conforme la situación cambia". El secreto está en hacer respetar tus prioridades, algo que conseguirás siendo más asertiva. Para lograrlo:

■ **Dile "no"** a pedidos simples aun cuando puedas cumplirlos.

■ **Delega en tu pareja** y en otros colegas tareas tradicionalmente consideradas *femeninas*.

■ **Defiende tu punto** de vista.

■ **Evita hacer preguntas** cuando quieres hacer un comentario.

■ **Pídele a alguien que te interrumpa** que te permita terminar de expresar tus pensamientos.

Comienza a implementar de a poco estas habilidades y verás muy pronto como se te van abriendo las puertas del éxito. ■



Una mujer tiene que determinar sus prioridades porque no puede hacer todo perfecto".