

# Asertividad en el éxito personal

*“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana”  
Walt Disney*

El uso adecuado y equilibrado de las emociones es un factor determinante para que pueda darse la **asertividad en el éxito personal**.

Mientras que la inteligencia emocional define la capacidad que tenemos para identificar, comprender y gestionar las emociones de acuerdo con la situación, la asertividad como herramienta de la inteligencia emocional nos permite expresar de manera adecuada nuestros pensamientos y emociones, así como recibir las opiniones y sentimientos de los demás sin prejuicios ni hostilidad.

Te recomendamos: [Características de la asertividad, principios básicos](#)



## ¿Qué es éxito personal?

La palabra “éxito” está relacionada con la “obtención de un resultado feliz”. Cuando lo trasladamos al plano personal, la idea de éxito tiene como objeto la satisfacción de nuestras necesidades individuales, ya sean profesionales, financieras, de pareja, deportivas, de calidad de vida o de autodesarrollo.

Aunque cada necesidad es diferente, y cada uno de nosotros definimos cuál es nuestra medida de éxito personal, en todo concepto de éxito, de logro, de alcance de satisfacción, existe un factor común. El éxito no es un componente aislado, como el goce de tomar una cerveza en un día de calor o una piña colada bajo una palapa en vacaciones. **El éxito es un proceso, es la suma de muchas pequeñas acciones enfocadas al logro de un objetivo cuya visión de alcanzarlo nos ofrece la sensación de plenitud.**

**El éxito personal es el resultado de ciertas acciones:**

- **Visión de lo que se quiere lograr.** Enfoque en el resultado que se quiere obtener.
- **Identificar la distancia entre dónde se está y el lugar dónde se quiere estar,** o lo que se quiere obtener.
- **Reconocer los recursos con que se cuenta.** Tanto los tangibles (materiales, pueden contabilizarse) como los intangibles (relaciones, perseverancia, organización, manejo del tiempo). Es el campo de la **asertividad en el éxito personal.**
- **Elaborar un plan de metas,** una secuencia de acciones orientadas al logro del objetivo.
- **Ejecutar las tareas correspondientes** al plan de metas.
- **Solicitar y recibir retroalimentación** de otros para obtener una autoevaluación objetiva.
- **Hacer autocrítica y corregir** acciones equivocadas.

### **Un grave error de percepción**

Por tradición consideramos que el éxito personal es el resultado de acciones que aportan al final del proceso beneficios económicos. **Cuidado con confundir éxito personal con logro de resultados.** Cuánta gente conocemos que han amasado fortunas en su vida y sin embargo son tremendamente infelices. El éxito personal es mucho más que un logro de algo, es un sentimiento (sensación de plenitud), un modo de pensar, de hacer y de ser. **Una manera de vivir que se refleja en la paz mental.**

Y para obtener paz mental y ser en verdad exitosos, felices y ubicados en la vida, **la calidad de relación que mantenemos con los demás es el factor primordial.** Nadie puede sentirse realizado si los contactos que mantiene son defectuosos, rípidos, vacíos y con escasa sustancia.

Te recomendamos: [La importancia de la asertividad en la comunicación.](#)



## Asertividad en el éxito personal

Como dijo George B. Shaw: *“La primera regla del éxito es una buena preparación”*. El éxito no es un paquete que se encuentra en la calle de los afortunados, el éxito es el resultado de un “buen hacer”, de un buen actuar en todos los ámbitos donde el éxito se relacione. Y la preparación más adecuada

que se necesita para la obtención del éxito personal es la capacidad de saber relacionarse con los demás de manera asertiva y constructiva. La **asertividad en el éxito personal** es el ingrediente proveedor de felicidad y paz mental.

El asertividad es la habilidad de la Inteligencia Emocional que nos permite expresar de manera adecuada lo que pensamos y sentimos, determinar nuestros límites de tolerancia y a la vez identificar y respetar los límites de tolerancia de los demás, a fin de construir relaciones firmes y satisfactorias que contribuyan a la satisfacción personal que deseamos.

*“La asertividad es la habilidad para decir lo adecuado, de manera adecuada, en el momento adecuado, sin matices”*

 <b>Cuando somos asertivos</b>	 <b>Cuando NO somos asertivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenemos lo que buscamos</li> <li>• Defendemos nuestros derechos</li> <li>• Nos expresamos con libertad</li> <li>• Nos sentimos comprendidos</li> <li>• Influiamos en el otro</li> <li>• Obtenemos autocontrol</li> <li>• Sensación de logro</li> <li>• Sentimiento de éxito personal</li> <li>• Aumenta la autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barreras en conseguir lo que buscamos</li> <li>• Nos sentimos amenazados, cohibidos</li> <li>• Nos expresamos con miedo</li> <li>• Nos sentimos rechazados</li> <li>• El otro nos domina</li> <li>• Perdemos autocontrol</li> <li>• Sensación de frustración</li> <li>• Sentimiento de fracaso personal</li> <li>• Afecta la salud mental</li> </ul>

## **5 Técnicas que ayudan a desarrollar la asertividad:**

1. **Repite, repite y repite** las veces que sea necesario para expresar tu afirmación, lo que quieres, sin enojarte, levantar la voz ni mostrar molestia. Se ecuánime.
2. **Mente abierta y objetiva.** Entiende la posición del otro y enfócate en el hecho, no lo tomes personal.
3. **Deja que el otro se exprese con libertad,** sin interrupciones. Escucha con atención.
4. **Cuando recibas una crítica de otro,** solicita explicaciones para saber si se trata de una crítica constructiva o manipulativa.
5. **Autocrítica.** Cuando recibas un comentario negativo evita defenderte. Llévatelo y haz autocrítica siempre con la sana intención de seguir desarrollándose.

Si deseas saber más del tema contáctanos a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx) en [Megaron](http://Megaron.com.mx) tenemos personal especializado y certificado que puede apoyarte.