

¿Personalidad introvertida? Estrategias para ser asertivo



Arilú Zecua
Consultora en Desarrollo Organizacional

Las **personas introvertidas** destacan por ser reflexivas, observadoras, analíticas y evitan situaciones de confrontación. Su forma de ser puede dificultar su capacidad para expresar sus emociones, necesidades y opiniones de manera directa y clara, sin que suenen “agresivos” y “demasiado directos”. La asertividad es uno de los atributos de mayor impacto en la comunicación y de la inteligencia emocional. Ser **asertivo implica comunicarse de manera franca y directa sin ser agresivo, siempre en un tono de respeto y confianza**. Para las personas introvertidas, ser asertivo puede representar un desafío en la manera como se comunican, puesto que en ocasiones se estresan al pensar una y otra vez cómo expresarse de manera clara, oportuna y en un tono correcto que haga posible el entendimiento con el otro, sin renunciar a la expresión de sus derechos y necesidades.

Para una persona introvertida que le cuesta expresar lo que piensa y siente, practicar la **comunicación asertiva** le ayudará a elegir las palabras adecuadas y el tono de voz correcto para sostener conversaciones productivas.



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

Estrategias para una personalidad introvertida

Si eres introvertido, estas estrategias te ayudarán a ejercer una comunicación asertiva favorable:

1. Usa el humor mesuradamente

Utiliza el humor para expresar opiniones, de manera relajada, sin tensiones, asegurándote de que el comentario sea apropiado para la situación y no afecte u ofenda a alguna persona.

- **Ejemplo:** En una reunión de trabajo, si sientes que tu opinión no la están tomando en cuenta, puedes decir con una sonrisa: *“Parece que mi micrófono está apagado”*, para aligerar el ambiente y atraer la atención a tu punto de vista.

2. Establece propósitos alcanzables

Como se ha mencionado anteriormente, ser introvertido puede significar un desafío en el momento de adecuar el estilo de comunicación. Esta estrategia te ayudará a hacer el propósito de que en cada reunión de trabajo o encuentro social, expreses una idea u opinión breve. Así, te conectarás con las otras personas y tu punto de vista será una aportación de valor para la audiencia.

- **Ejemplo:** Puedes empezar con una expresión sencilla, como apoyar una idea de otro compañero: *“Estoy de acuerdo con lo que mencionó Jorge sobre el proyecto” ¡Bien Jorge!*

3. Practica la asertividad de manera escrita

Para las personas introvertidas puede ser más fácil expresar ideas o sentimientos por escrito, esta práctica te puede ayudar a estructurar tus pensamientos de manera clara, revisa que tus escritos no redunden, sean claros y directos; lee en voz alta lo que has escrito y escúchate, adecúa el tono de voz.

- **Ejemplo:** Si necesitas solicitar a tu jefe un viernes por asuntos personales, escribe de manera breve y clara: *“Hola María, necesito solicitar el próximo viernes para resolver asuntos personales. Me aseguraré que mis tareas estén cubiertas el jueves. Gracias por tu comprensión.”*

4. Maneja el estrés

La meditación o la respiración profunda te ayudarán a mantener la calma y obtendrás mayor claridad mental, lo que a su vez te permitirá comunicarte de manera más efectiva. Estas prácticas pueden ayudarte a superar una situación difícil, de lo contrario puedes sentirte inseguro y poco eficiente.

- **Ejemplo:** Antes de una presentación, tómate unos minutos para hacer ejercicios de respiración profunda: Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración contando hasta cuatro, y exhala contando hasta cuatro. Esto te ayudará a calmarte y concentrarte. Repítelo 3 veces.

5. Visualiza tu éxito

Antes de una conversación que consideras difícil, **cierra los ojos e imagina que la conversación está transcurriendo bien, como deseas que sea.** Visualízate hablando con confianza y siendo escuchado. Esta técnica puede aumentar tu seguridad y prepararte mentalmente. Es recomendable, antes de iniciar una conversación importante: estructurar ideas, imaginar posibles respuestas y preguntas.

- **Ejemplo:** Estás llegando con el cliente, cierra los ojos e imagina que presentas tus ideas con claridad y confianza, y que recibes una respuesta positiva. ¡Sonríe y relájate!

6. Utiliza la Técnica del Disco Rayado

Esta técnica consiste en repetir tu punto de vista de manera calmada y consistente hasta que seas escuchado, recuerda que debes ser respetuoso, incluso cerrar con una alternativa.

- **Ejemplo:** Si alguien insiste en algo que no puedes hacer, responde reiteradamente, cada vez que te insistan: *“Entiendo muy bien que necesitas ayuda, pero no puedo trabajar horas extras esta semana, podría apoyarte otro día de la siguiente semana”.*

7. Maneja desacuerdos de manera asertiva

Una forma de expresar desacuerdos o diferencias de opinión de manera respetuosa y constructiva, y evitar reaccionar de manera agresiva, es comunicando puntos de vista con claridad y firmeza, sin menospreciar a la otra persona ni causar confrontaciones innecesarias.

- **Ejemplo:** *“Entiendo tu punto de vista, pero creo que podríamos considerar otra opción que podría ser efectiva. ¿Qué piensas de intentar la opción que propuso Karla?”.*

8. Busca Feedback constructivo

Después de una conversación importante, pide feedback a alguien de confianza que tenga opinión sobre ti. Pregunta qué funcionó bien y en qué puedes mejorar. La retroalimentación constructiva te proporcionará información valiosa y te ayudará a afinar las habilidades de asertividad.

- **Ejemplo:** *¿Cómo crees que estuve en la reunión de hoy? ¿Hay algo que pueda mejorar en la forma en que presenté mis ideas?” Me ayudarías mucho...*

9. Aprende a leer la expresión corporal

Entender el lenguaje corporal de los demás ayuda a elegir la mejor manera para expresar tus ideas e identificar qué tan oportuno eres. Ser consciente del contexto social en que te encuentras puede mejorar la efectividad de tu comunicación.

- **Ejemplo:** Si estás en una conversación y notas que la otra persona está cruzando los brazos y mirando hacia otro lado, podría ser una señal de desacuerdo o incomodidad. Podrías decir: *“Parece que tienes alguna preocupación. ¿Podemos hablar sobre ello? o si estás ocupado, ¿podemos ver este asunto más tarde?”*.

10. Create una idea de ti mismo

Refuerza tu propia confianza y determinación, fortalece tu valía. Piensa en lo bien que te sentirás después de haberte comunicado de manera efectiva, los efectos positivos del manejo de la asertividad. Repite: *“Mi voz es importante”, “Puedo decir lo que pienso”, “Merezco ser escuchado”*.

Te recomendamos leer: [Asertividad en el éxito personal](#)

Para las personas introvertidas, **desarrollar asertividad requiere de tiempo, método y mucha práctica**. Es completamente posible, utilizando las estrategias antes mencionadas. Expresa tus sentimientos e ideas de manera clara, efectiva y consciente.

Nos gustaría conocer tu opinión escríbenos a contacto@megaron.com.mx

REFERENCIAS:

Torres Alfonsea. Técnicas asertivas 1. Universidad de Alicante.

<https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2020-2021/09-tecnicas-asertivas-1.pdf>

Torres Alfonsea. Comunicación asertiva. Universidad de Alicante.

<https://web.ua.es/ar/aula-salud/documentos/2022-2023/08-comunicacion-asertiva.pdf>