

La asertividad promueve la cultura de la legalidad

En una situación cualquiera, además de creer que como personas podemos tener el control de nuestros actos y ser capaces de hacer lo que nos proponemos, es importante prestar atención a la manera como enfrentamos los problemas, a las formas de comunicar necesidades y expresar opiniones.

De manera ilustrativa, en el vértice de un triángulo se encuentra la asertividad, que es la habilidad de expresar nuestros deseos de una forma asertiva (amable, abierta, franca, directa y adecuada), de comunicar lo que queremos sin atender contra las demás personas y negociando su cumplimiento; la pasividad y la agresividad son los otros dos vértices. En la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos; en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos o a las demás personas, y el mensaje más que ser captado, genera rechazo y, en consecuencia, no es transmitido eficazmente.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, poner límites, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere respetando los derechos de las otras personas. Es expresar nuestras opiniones y sentimientos de forma clara, siempre conscientes de nuestras responsabilidades.

Comunicarse con asertividad significa adiestrarse para comunicar con efectividad; es una habilidad que puede aprenderse, aunque requiere practicarse todos los días. Cuando no transmitimos lo que queremos o pensamos, con frecuencia otras personas acaban decidiendo por nosotros o nosotras, pero, a su vez, debemos aceptar que somos responsables de lo que pasa porque les permitimos adjudicarse nuestra voz y voto. Esto sucede porque no sabemos cómo expresar o defender nuestras opiniones.

La asertividad implica responsabilizarnos por nuestros actos, fomenta el autorrespeto porque permite valorar en justa medida nuestras necesidades y promueve el respeto por las demás personas al colocarlas en un plano de igualdad: "La otra persona se merece el mismo respeto que yo".

Un requisito primordial para comunicar asertivamente nuestros puntos de vista es hablar en primera persona. Esto significa expresar lo que pensamos y sentimos desde el "yo": "a mí me gusta...", "yo opino que...", "yo quiero...", etcétera. De esta manera, se transmite la impresión de que nuestras necesidades e intereses son importantes y legítimos, tratando siempre de dar a entender que existe disposición de escuchar y respetar los puntos de vista de las demás personas. No es lo mismo decirle a alguien "a mí no me gusta que me traten así", que "eres una persona grosera que no tiene consideración por nadie". El primer enunciado expresa lo que una persona siente sin necesidad de confrontar a la otra persona; el segundo, es una forma de provocar un enfrentamiento y sólo pondrá a la defensiva a la otra persona sin haber logrado comunicar lo que en principio se deseaba.

Cabe destacar que el lenguaje corporal es fundamental para lograr una asertividad creíble, ya que un comportamiento asertivo sin un lenguaje corporal congruente enviará mensajes confusos. Por ejemplo, si al hablar se hace con una voz titubeante, moviendo los pies o mirando al piso, el mensaje no se percibirá como serio o

convinciente. Para comunicarse con asertividad se requiere una actitud de firmeza y seguridad para que el mensaje sea captado exitosamente. Deben mirarse a los ojos las personas interlocutoras y usar un tono de voz que muestre confianza. También es necesario transmitir la relevancia del mensaje para lograr la atención y comprensión de otras personas.

Por todo lo anterior, la asertividad contribuye a expresar mi punto de vista con respecto a situaciones de ilegalidad y corrupción, de tal modo que es una herramienta para decir "no" a propuestas de acciones ilegales. Cuanto más asertivo o asertiva sea en mi trabajo y más dispuesto o dispuesta esté a participar con mis acciones en una cultura de la legalidad, mayores satisfacciones conseguiré al tener más oportunidades de lograr mis objetivos.