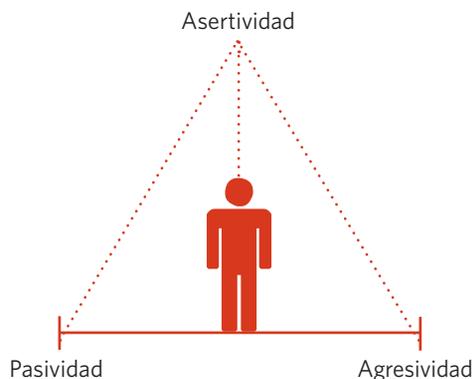


L19

La asertividad promueve la Cultura de la Legalidad*

En una situación cualquiera, además de creer que uno puede tener el control de sus actos y ser capaz de hacer lo que se propone, es importante estar atento 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 atentar contra los demás 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 a nosotros o a los demás, 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 los otros. 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 otros acaban decidiendo por nosotros, 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 los demás al colocarlos en un plano de igualdad: "El otro 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 los demás. No es

* Texto elaborado por México Unido Contra la Delincuencia A.C.

lo mismo decirle a alguien “a mí no me gusta que me traten así”, que “eres un grosero que no tiene consideración por nadie”. El primer enunciado expresa lo que uno 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 convincente. Para comunicarse con asertividad

se requiere una actitud de firmeza y seguridad para que el mensaje sea captado exitosamente. Deben mirarse a los ojos los interlocutores y usar un tono de voz que muestre confianza. También es necesario transmitir la relevancia del mensaje para lograr la atención y comprensión de los otros.

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 sea en mi trabajo y más dispuesto esté a participar con mis acciones en una Cultura de la Legalidad, mayores satisfacciones conseguiré al tener más oportunidades de lograr mis objetivos.