



Comunicación asertiva

Tema 1. ¿Qué es la asertividad?

Explicación

Una vida asertiva

Ruth Bader Ginsburg fue una de las mujeres más influyentes en la lucha por la equidad de género a nivel mundial. Su trabajo como abogada y jueza de la Suprema Corte de Justicia de Estados Unidos de América sentó un precedente sumamente importante en temas de equidad, pero también en cuestiones relacionadas con el liderazgo y la asertividad (Greenhouse, 2020).

Su carrera estuvo marcada por la discriminación debido a su género, y durante toda su vida luchó por hacer oír su voz. Desde sus inicios como estudiante en la Escuela de Derecho de la Universidad de Harvard, y durante toda su carrera profesional como abogada, su vida estuvo marcada por una lucha diaria por abrirse puertas en un mundo donde los hombres ocupaban los puestos de mayor jerarquía en casi todos los ámbitos de la vida pública (Greenhouse, 2020).

La jueza Ginsburg era una mujer con un estilo pausado al hablar que utilizaba un tono de voz bajo y demostraba mucha paciencia al escuchar los argumentos de sus



colegas o contrapartes; además, tenía un sentido del humor extraordinario que solía verse reflejado en sus argumentaciones. Ginsburg medía 1.55 metros de estatura, por lo que era una mujer muy bajita, sin embargo, su voz y su presencia eran sumamente respetadas en todo Estados Unidos de América e incluso fuera de este. Ginsburg también abrió puertas para muchas mujeres que hoy ocupan cargos públicos (Greenhouse, 2020).

En diversas entrevistas y documentales que sobre ella fueron realizados a lo largo de su carrera, la jueza Ginsburg contó historias memorables en torno a las enseñanzas de sus padres y sobre cómo sus suegros la motivaron y la impulsaron para que se desarrollara profesionalmente, hasta llegar a ser una prestigiosa abogada.

Una de esas frases que solía repetir la jueza Ginsburg, era: “Lucha por aquello en lo que crees, pero hazlo de tal manera que otros quieran seguirte” (Cohen y West, 2018). Cuando la jueza Ginsburg hablaba de su infancia, siempre citaba las enseñanzas de su madre, en las que subrayaba la importancia de no dejarse llevar por el enojo. La vida de la jueza, también conocida como RGB, ejemplifica extraordinariamente lo que es la asertividad.

La asertividad es un término que se introdujo en la psicología, específicamente dentro de la terapia cognitivo-conductual y, de acuerdo con Caballo (1983), hay diversas definiciones:

- ▶ Es una característica de la conducta.

- ▶ Es una característica específica que se da en una situación específica, es decir, las personas pueden actuar asertivamente en determinado ámbito, y en otro no.

- ▶ Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.

- ▶ Está basada en la capacidad de una persona de elegir libremente su marco de acción.

- ▶ Es una característica de la conducta socialmente efectiva.

Concretamente, la asertividad es una habilidad social a través de la cual somos capaces de expresar emociones, actitudes, deseos, opiniones o límites, de una forma directa, firme, honesta e íntegra, y que respeta también la expresión del otro sin transgredir sus derechos, ni los de aquel que expresa algo con asertividad (Caballo, 1983).

Las habilidades socioemocionales, o *soft skills*, son sumamente valoradas en posiciones de liderazgo, y esta tendencia es creciente, a tal grado que para el 2030 se espera que, para que una persona acceda a una posición en una organización, sus habilidades socioemocionales tendrán mayor peso en la decisión de contratación, que sus habilidades profesionales, su trayectoria profesional o su nivel de inteligencia intelectual (Gratton et al., 2023).

En este sentido, la asertividad juega un papel importante no solo para la vida profesional de las personas, sino para su calidad de vida y el desarrollo de sus relaciones interpersonales. Integrar la asertividad a la conducta es una tarea realizable y alcanzable y ésta está relacionada con el éxito, sobre todo en áreas que tienen que ver con negociación, liderazgo, relaciones públicas, prácticas terapéuticas, coaching en todas sus modalidades y, desde luego, en la construcción de relaciones familiares, de pareja, de amistad y de comunidad.

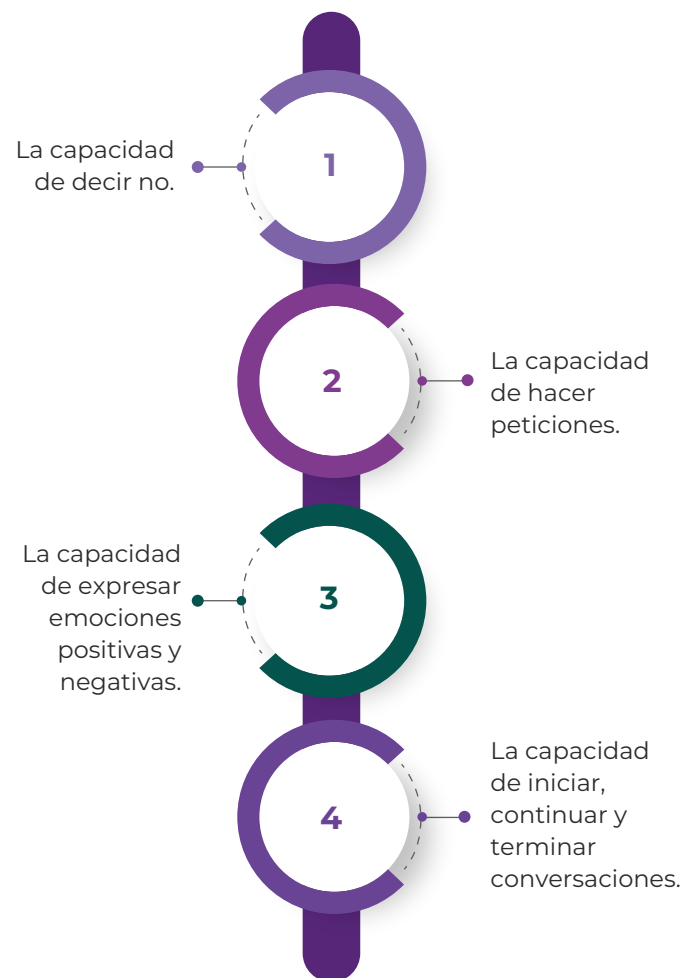


La asertividad posibilita el expresarnos sin ambigüedades, honrando nuestros valores, estableciendo límites y nombrando nuestros alcances. Actuar con asertividad no garantizará que las cosas pasen de acuerdo con nuestras expectativas, pero sí proveerá un estado en el que podremos sentirnos tranquilos respecto de haber podido expresar de forma respetuosa, empática y congruente nuestras emociones, ideas, deseos o puntos de vista.

**La asertividad permite
(Shelton y Burton, 2014):**

- Mejorar la autoestima al expresarse de forma honesta y directa. Obtener confianza experimentando el éxito derivado de ser firme en torno a las ideas propias.
- Defender nuestros derechos cuando es necesario.
- Negociar productivamente con los demás.
- Fomentar el crecimiento y la realización personal.
- Adoptar un estilo de vida en el que podamos acceder a nuestros deseos y necesidades sin estar en conflicto con nosotros mismos o con otros.
- Responsabilizarnos del rol que jugamos en nuestras relaciones interpersonales.

Según Lazarus (1973) hay cuatro dimensiones de la conducta asertiva:



Estas cuatro dimensiones pueden desarrollarse de forma independiente, de tal modo que puede haber individuos con un alto nivel de capacidad en solo algunas de ellas.

La asertividad está completamente ligada a la comunicación, ya que a través de ella expresamos, por medio del lenguaje, qué es lo que necesitamos o requerimos en nuestra vida personal y profesional, por lo tanto, su influencia en la comunicación nos lleva a otro concepto: la comunicación asertiva.

En conclusión, la asertividad es una habilidad que puede desarrollarse, por lo que es importante desarraigar la idea de que las personas cuentan con ella como algo innato, más bien es una conducta que puede implementarse y desarrollarse a través de la práctica, en conversaciones.



Referencias

Caballo, V. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología*,.

Cohen, J., y West, B. (Directoras). (2018). *RBG Ruth Bader Ginsburg*. CNN Films, Storyville Films.

Greenhouse, L. (2020, 24 septiembre). Justice Ruth Bader Ginsburg (1933-2020). The New York Times. Recuperado 13 de febrero de 2024, de <https://www.nytimes.com/spotlight/ruth-bader-ginsburg-supreme-court>

Lazarus, A. (1973). On Assertive Behavior: A Brief Note. *Behavior Therapy*.

Shelton, N., y Burton, S. (2014). *Haga oír su voz sin gritar. Asertividad*. España: FC Editorial.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.