

Asertividad e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 288-2015

Seguramente usted ha escuchado la palabra asertividad, o la referencia sobre alguien que fue “asertivo” en alguna circunstancia específica. Si bien la “asertividad” no es un término ya muy común, surgió hace varias décadas para referirse a una cualidad humana, que caracteriza a las personas que muestran seguridad al comunicarse; también sinceridad y oportunidad, al tiempo que manifiestan sus propios sentimientos e ideas, pero lo hacen con sencillez y respeto a las personas con quienes interactúan. En lenguaje psicológico¹ se ha utilizado a la asertividad como un concepto que infiere la afirmación de sí mismo, para declarar o afirmar positivamente, con seguridad, con sencillez o con fuerza, evitando caer en los extremos de ser pasivo o en contraparte ser agresivo.

En la gran mayoría de las definiciones de asertividad, se menciona que la persona que así es, parte de una personalidad madura, con suficiente autoestima y seguridad, para defender sus ideas y puntos de vista, manifestar sus emociones y sentimientos sin ninguna restricción, o plantear sus derechos, en el momento oportuno y siempre que esto es necesario. Y por eso la persona asertiva, lo es siempre y cuando haya desarrollado la suficiente inteligencia emocional², dado que la parte esencial de la asertividad, tiene que ver precisamente con el manejo adecuado y oportuno de las emociones y sentimientos, siempre respetando a los demás.

Además, es importante subrayar que la asertividad tiene mucho que ver con la comunicación; es decir, una persona es asertiva, porque además de ser emocionalmente inteligente, lo manifiesta así en sus procesos de comunicación. Comunicarse con asertividad, o tener un *estilo asertivo de comunicación*³, tendrá que considerar el manejo adecuado de sus emociones y sentimientos en su comunicación con los demás, considerando por ejemplo, el contacto visual con la otra persona, el tono de su voz, su postura, y su expresión visual, consistentes o congruentes con los mensajes que se están pretendiendo enviar.

La inteligencia emocional le permite a la persona asertiva reconocer sus propias emociones, y después, regularlas, para canalizarlas con oportunidad, pero sin dejarse rebasar por sus propios sentimientos, y siempre, insisto, respetando los de los demás.

¹ Tomado de la Nota técnica elaborada por la Lic. Emma Rodríguez Gil Padilla profesora del IPCE (UP, México, 2005). Tomado a la vez de: Aguilar Kubli, Eduardo, *Asertividad. Se tú mismo sin sentirte culpable*. México, Editorial PAX- México

² En mi libro *De Jefe a Líder*, Trillas, 2ª edición, 2012, p.91, mencioné que la asertividad ayuda mucho a resolver los conflictos, pues además de partir de la necesaria inteligencia emocional para resolver el conflicto, nos permite *actuar y hacer lo correcto, según las características de la situación y de una manera equilibrada*.

³ Tapia Vargas A., Tarragona Sáez Margarita, González Ramírez Mónica, *Psicología Positiva*, Editorial Trillas, México, 2012. P.201; también recomiendo leer mi artículo *Cápsula ADEF 177(Comunicación efectiva e inteligencia emocional)*, pues en ella se establecen atributos necesarios para una comunicación asertiva.

La persona asertiva por eso, puede comunicarse con personas de todos los niveles o jerarquías, amigos, extraños y familiares, de manera siempre abierta, directa, franca y adecuada; no tiene miedo para manifestar por ejemplo, su enfado ante una situación incorrecta o injusta, pero lo hace sin faltar al respeto a las personas, independientemente de que sea a su jefe, o a un funcionario público, o al director de una empresa; tampoco de igual a igual o con personas supuestamente de menor jerarquía. Pero por otra parte, no le da pena o vergüenza manifestar emociones o sentimientos positivos a los demás, o dar reconocimientos o retroalimentación positiva a otros; independientemente como decía, de su nivel o jerarquía en el medio social. Entonces, si usted quiere desarrollar su asertividad, o actuar asertivamente, le recomiendo cuidar los siguientes aspectos fundamentales:

- Crecer en inteligencia emocional para crecer a la vez en autoconciencia, y reconocer sus emociones y sentimientos, para saber comunicarlas previo proceso de autoregulación, para no afectar la objetividad y claridad de sus mensajes. También, para ser empático, pues ser asertivo no implica desconocer los sentimientos de los demás.
- Crecer o más bien, fortalecer, su autoestima. Ser asertivo, como vimos, demanda tener suficiente seguridad y confianza en uno mismo, en nuestras cualidades o virtudes, asumiendo por supuesto, o en su caso, actitudes autocríticas, cuando esto sea necesario. Pero siempre mostrando esa seguridad para mejorar, y sobre todo, para autovalorarse en el verdadero potencial que usted tiene.
- Desarrollar las habilidades y actitudes para comunicarse siempre con efectividad, independientemente de lo complejo de la situación o circunstancia; para transmitir los mensajes –aún los cargados de emociones- siempre con efectividad, claridad, objetividad, y tener la capacidad de escuchar con empatía, para negociar, asumir posiciones conciliadoras, o para resolver problemas o conflictos.
- No descuidar nuestro apego a valores fundamentales; ser asertivo, no choca con valores como el respeto, la comprensión, la tolerancia o la confianza, por ejemplo. Coherencia con los valores fundamentales, es por eso, para nosotros, también un atributo del emocionalmente inteligente y de la persona asertiva.

Por eso, como conclusión, esforcémonos por ser asertivos, incluso como sinónimo de hacer y decir siempre lo correcto, en el momento correcto, ante las personas adecuadas; procurando actuar siempre con “madurez” o con “inteligencia emocional” y con apego a valores fundamentales. De esto, se derivan o se obtienen, con toda seguridad, las mejores relaciones humanas; ¿no lo cree?

Jaov'



Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.