



Fernando  
Garzón Alonso

## “Comunicación asertiva y arbitraje”

La asertividad es una cualidad que debe imperar en toda comunicación y que se puede aplicar, obviamente, al arbitraje. Por comunicación no debemos entender únicamente aquellos mensajes que transmitimos mediante la palabra, sino también aquellos que emanan de nosotros mediante gestos, expresiones faciales, movimientos, tics y demás, es decir, el lenguaje corporal o no verbal.

### DEFINICIONES

Por asertividad entendemos la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a otros y sin utilizar comportamientos agresivos. En el mundo del arbitraje, podemos aplicar esta definición adaptándola como la ‘**capacidad para transmitir un mensaje, con o sin palabras, sin dejarnos manipular por las protestas de participantes y público (o, como veremos luego, por nuestras propias presiones internas) y sin coartar los derechos de los propios participantes, siempre utilizando métodos no agresivos**’.

### ASERTIVIDAD Y POSICIONES EXTREMAS

La asertividad es el punto medio en la comunicación, el punto equilibrado, siendo sus extremos, por un lado, la **pasividad o inhibición** y, por el otro, la **agresividad**. Mediante la asertividad sabemos respetar a los demás pero sin dejar de respetarnos a nosotros mismos y trabajando para que los demás también nos respeten.

La pasividad o inhibición puede ser consecuencia de:

- Timidez en nuestra vida diaria.
- Falta de autoestima.
- Poca confianza en nuestras posibilidades.
- Desequilibrios causados por unas circunstancias concretas de ese partido.

La agresividad puede ser consecuencia de:

- Prepotencia.
- Una reacción para ocultar nuestras carencias (arbitrales, comunicativas, psicológicas).
- Una mala educación en el ámbito comunicativo.
- Desequilibrios causados por unas circunstancias concretas de ese partido.



### APLICACIÓN EN LA PISTA

Profundizando un poco más en esta definición, podemos trazar unas líneas maestras:

- Como árbitros, debemos **controlar** en todo momento un partido. Este es uno de los puntos más importantes, si no el más importante, como árbitros.
- Para controlarlo, no sólo disponemos del reglamento y un silbato, sino que debemos trabajar, entre otros aspectos, el conocimiento del juego y reforzar nuestras **capacidades comunicativas**.



• A la hora de **transmitir este mensaje** a los participantes, tenemos que ser capaces de dominarnos, de modo que no transmitamos ni pasividad (inhibición) ni agresividad, tanto en nuestro lenguaje corporal como verbal.

• No debemos dejarnos manipular por **presiones internas o externas**.

• Tampoco debemos manipular a los participantes, es decir, ellos tienen el derecho a **manifestarse**, esto hay que tenerlo claro, pero también debemos dejar claro cómo y cuándo pueden hacerlo.

### CAUSAS DE FALTA DE ASERTIVIDAD

Las **causas** de no ser asertivos como árbitros pueden ser varias:

1. No ser asertivos en nuestra vida diaria.
2. Causas educativas: en nuestra formación como árbitros, no se permitía la asertividad (“los jugadores no pueden ni rechistar”).
3. Incapacidad de reconocer signos de valoración cuando somos asertivos (“jugador que con una sonrisa o un gesto nos agradece nuestra escucha o palabras”).
4. Sensación de mantener todo bajo control al emplear actitudes agresivas (“aquí no se mueve nadie”).
5. Deseo de no tener problemas si pasamos desapercibidos (“que acabe cuanto antes y sin mojarme”), complejo del ‘hombre invisible’, que **no debe confundirse** con la aplicación del sentido común en determinados momentos del partido.



### LÍMITES DE LA ASERTIVIDAD

En un partido, en el que existen tantos intereses contrapuestos en 'conflicto', trabajar la comunicación asertiva no ha de ser una meta, una finalidad, sino un **medio** para lograr que nuestro mensaje se transmita de manera equilibrada, clara, sobria y abierta a la empatía (capacidad para ponernos en el lugar del otro). Este trabajo de comunicación tiene que entenderse como un ciclo, una labor progresiva partido a partido, que nos ayudará a crearnos una imagen, personal y colectiva, que reafirme nuestro papel como árbitros al mismo tiempo que resalta esa capacidad de **escucha, comprensión y comunicación**.



Es lógico que este trabajo comunicativo no vaya a ser la panacea, el remedio universal contra cualquier protesta, porque eso es inevitable. Desde el Área de Árbitros se establecen unas **normas de conducta** que como árbitros debemos cumplir y hacerlas cumplir. Podríamos decir que estos son los límites de la asertividad, pero no sería del todo cierto. Incluso cuando no queda otra salida que la sanción de una falta técnica o descalificante, incluso en ese momento, podemos ser asertivos, señalándolas con sobriedad, sin exaltarnos, sin rehuir nuestra responsabilidad llegado el caso. Incluso en estas situaciones podemos transmitir respeto por los demás, nos respetamos a nosotros mismos por actuar según lo establecido y trabajamos para que nos respeten.

### ¿CÓMO CONSEGUIR ASERTIVIDAD ENTRE LOS PARTICIPANTES?

Aunque todo lo expuesto parezca algo idílico o utópico, existe una pauta práctica que podemos desarrollar en nuestra faceta comunicativa sobre la pista. Por ejemplo, se puede seguir este proceso:

- **Identificar** las actitudes que no nos gustan (por ejemplo, que un entrenador proteste de manera muy exaltada o que constantemente esté haciendo observaciones a nuestra labor).
- **Comunicar** a dicha persona que su actitud no es el mejor modo para entenderse.
- **Ofrecer** alternativas ("yo te escucho, pero no me grites", "si quieres decirme algo, adelante, pero siempre educadamente"...)
- **Reforzar** a esa persona si observamos que cambia y se adapta a lo que pedimos.

Este último punto es de vital importancia si queremos que la otra persona entre en la dinámica de la asertividad.

Podemos, por ejemplo, al final del partido, intercambiar unas palabras que muestren nuestro respeto y nuestra conformidad porque hemos sido capaces de comunicarnos de manera correcta.



### ¿CÓMO MEJORAR NUESTRA ASERTIVIDAD?

También nosotros debemos analizar hasta qué punto somos asertivos sobre la pista. Para ello, siempre con sinceridad y capacidad autocrítica, debemos identificar en que punto de la línea nos encontramos.



Una vez ubicados, habrá que indagar en las causas de nuestra situación y trabajar para reforzar el camino hacia el punto de equilibrio, hacia la asertividad. Igual tenemos que trabajar nuestra autoestima, la confianza en nuestras



capacidades, cómo superar la timidez, cómo controlar la ira, la capacidad de empatía, el equilibrio interior en determinados momentos del partido, etc. Sólo yendo y analizando la raíz del comportamiento podremos reconducirlo hacia el equilibrio.

