VALORAS UC

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

HAY ASERTIVIDADES QUE MATAN

ISIDORA MENA
Académica Escuela de Psicología

Hay personas que inician un comentario con un "te voy a ser bien franca, yo no sirvo para ser diplomática", y lanzan una bomba que destruye al destinatario.

O bien el clásico "perdona la honestidad, pero me gusta decir al pan, pan y al vino, vino" y sigue una pachotada que se entierra como cuchillo en un pobre ser.

Una mujer contaba a una amiga su mala experiencia siendo asertiva: "Me convencí de que ya estaba en edad de decir lo que pensaba, pero en dos meses que expresé mis sentimientos y opiniones, tuve ocho peleas graves con gente que estimo mucho. Decidí que prefiero tener amigos y guardarme mis opiniones".

Los chilenos, por lo general, callamos nuestras opiniones y sentimientos, cosa nada buena ni para las relaciones humanas ni para el trabajo, porque genera vínculos superficiales y malos entendidos. Pero cuando nos decidimos a ser asertivos, a veces lo hacemos muy mal: somos poco diplomáticos, agresivos y ofensivos.

Esto ocurre porque, por lo general, no se tiene conciencia de que optar por el valor de expresar opiniones y sentimientos no significa dejar fuera los del respeto y cuidado de los otros.

La asertividad se aprende e incluye reconocer los propios sentimientos, emociones y opiniones. También hay que saber ponerse en el lugar del otro que escucha y empatizar con él. La asertividad no es sólo expresar, sino interactuar, generándole al otro posibilidades de desarrollo. Se trata de expresar lo propio sin anular la "verdad" del interlocutor, construyendo un espacio común entre dos personas diferentes y respetables.

Cuando la asertividad mezcla la libertad para ser uno mismo con el respeto por los demás, permite crear ambientes de confianza y honestidad, muy buenos para el desarrollo de las personas, su creatividad y trabajo.