

Jornada de la Plaza: "En una sociedad assertiva seríamos más felices"

En su visita la sicóloga y autora del libro "Inteligencia Assertiva" entregó datos para ser más feliz

Es es la primera vez que visita Calama la sicóloga y autora del libro "Inteligencia Assertiva", Bárbara de la Plaza, quien fue invitada a participar en la XII Feria del Libro y las Artes Homenaje Francisco González en convivir con la comunidad calameña sobre su libro, tema que ha sido objeto de consulta al público y que entrega el mensaje de la assertividad para ser más felices.

Dicho de una forma sencilla y una capacidad para presentar el concepto de la assertividad con ejemplos sencillos para la comunidad, el que conversaron con ella sobre esta interesante temática permitió ver la vida más positivamente, adquirir los conocimientos para poder comunicarse mejor, en el trabajo, la familia y la pareja.

Volvemos a competir de los botes. ¿Qué es la assertividad?

Es un concepto comunicativo que viene de EEUU, y que significa la habilidad 60 y 70% muy superior al resto de comunicación directa, directo y honesto desde el cual tú puedes plantear lo que te sientes y opinas de manera descomplicada, pero no, necesariamente realista, porque respetando a ti mismo y a las demás.

Hoy un libro se compara como una obra de arte, cuando se respetan las normas y dices lo que piensas, privilegiar y decir en cualquier momento lo que se piensa, es en resumen, esto que se debe tener en cuenta y los problemas que surgen para no herir a la otra persona. Por ejemplo, si alguien te dice algo de manera ofensiva el respeto no llega ni pierde lo que a uno le gusta en la otra, lo pena o la humilla.

¿Existen las comunicaciones assertivas posibles en cualquier situación de la vida?

La comunicación assertiva es transversal a todas las situaciones. Es decir, en cualquier cosa, porque es la función de una cultura assertiva donde todo el mundo dice lo que piensan, sentían y opinan para acercarlos con todo el mundo, convirtiendo las situaciones en más control y eso te permite sacarte más facilidades emocionales.

Claro que no hablamos más bien, expresando y comunicando nuestras ideas y los gustos de bienestar personal con otras que te hacen más feliz.



La sicóloga calameña de la Plaza, durante su charla en la feria del libro y las artes homenaje Francisco González.

Entonces:

¿Si una persona no es assertiva, se puede tratar para serlo?

Se puede tratar y crecer, pero si uno la trabaja a veces ocurre que una es assertiva mientras los otros no, por eso yo propongo que si alguien te hace sentir de maltrato, es mejor trabajar la assertividad con los compañeros de lavoro, jefes, personas al día o lo que sea, un lenguaje común, por ejemplo, cuando se realiza una crítica que es una construcción y no dicida, que es hacia la persona.

Una persona assertiva puede poseer sus cambios en los demás?

Hay veces en las que se tiene que trabajar la assertividad para cambiar la conducta de los demás. Por ejemplo, si uno es pequeño y ve que los padres son autoritarios, callados, dan su opinión de forma re-petitiva, sin escuchar y se niegan a hablar en público, lo más probable es que este niño desarrolle una reproducción patológica en las demás. Por eso, si uno se siente como assertivo, respeto, amar, mucha más felices.

Otro ejemplo que salió en Perú, es desarrollar personas que llevan en Puno, Andes, donde están atravesadas en inter-vivienda y el ladrillo es tallado en piedra y la piedra es tallada en piedra, tienen que hacerlo con los niños. Es un ejercicio social, el más pequeño se dirige al mayor que saca la piedra, el más grande se dirige al mayor y dice "Toma el co-

so", entonces el niño levanta su mano y le pide al vecino que le devuelva la piedra, vecino responde malo y el mayor lo golpea y lleva la piedra al otro y dice "¡Pállate!" Si esa experiencia en Chile, el mayor diría qualche coltello y golpeará al otro y le dice al menor que le devuelva la piedra al otro, por eso hay transformaciones de la cultura que tiene que provocar una persona más segura y desarrollada.

Típos de assertividad

¿Podrían regalarnos los tipos de assertividad para la pareja?

Creando una tensión porque es el momento de ponerse las pilas y trabajarse serio. No una relajación en la forma de tratar al otro, de expresarse así, como también el manejo personal para seguir creciendo.

No perderte el respeto en distintas formas.

No decir甘abulos a la pareja.

Respeto positivo al otro.

Mantener el sentido del humor, apreciando las cosas jocosas y una mirada cómplice.

Y a los niños?

Ser madre es muy importante, por eso hay que inculcarle seguridad a los hijos, seguridad, equilibrio y respeto. A veces no lo logramos mucho, pero poco a poco, lentos o los haya poco la risa. Es importante encontrar el equilibrio entre dos seguridades y abrazos con risa la cosa.

Javiera de la Plaza "En una sociedad asertiva seríamos más felices" (entrevista) [artículo].

Libros y documentos

AUTORÍA

Plaza, Javiera de la

FECHA DE PUBLICACIÓN

2008

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Javiera de la Plaza "En una sociedad asertiva seríamos más felices" (entrevista) [artículo].

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)