



perspectiva

Javiera de la Plaza

Inteligencia asertiva

CON RITA COX E
PETE CRISTIAN MARTINEZ

Psicóloga clínica de la Universidad Diego Portales, Javiera de la Plaza tiene su práctica profesional en la población La Florida, en un consultorio del hogar de Cristián, junto a Benito Barrios. Luego, a través de su memoria de esta, también profundiza en asertividad, tema en el cual ha seguido interesada hace ya 18 años y cuyo resultado más reciente es "La Inteligencia Asertiva" (Zig-Zag), libro (de ahora de ser publicado oficialmente por su editor, hace algunas semanas), ya con una segunda edición en librerías.

"La asertividad es un concepto accesorio que propone un estilo de comunicación de directo, abierto, transparente, ordenado, el cual puedes decirle lo que eres y sientes, pero con un modo respetuoso contigo y los demás, una actitud desaliada", puntualiza.

Siempre por la necesidad y la publicación del libro son resultado de la preocupación que le provoca vivir en una sociedad pasiva. "Siempre continuo imaginando situaciones al medio la asertividad, en un polo la sumisión y en el otro la agresividad, muchas veces pasamos del respeto a hiper respeto de los demás de las cosas por sobre los propios, y de repente estamos en la constante agresión. Gente que se sube al auto y le cortan la personalidad, que puede dejar a los hijos en el camino. Me refiero a lo físico y lo psicológico. O que llega a la casa a discutir con la señora, con los hijos. Faltan un equilibrio, poder mirar a los ojos y manifestar sin violencia que no estás de acuerdo contigo".



La psicóloga clínica es la autora del libro "La Inteligencia Asertiva" (Zig-Zag).

Javiera de la Plaza advierte sobre la necesidad de comunicarse de una manera asertiva. "Eso significa hacer el ejercicio de pasar del someter al limpiar. No con conductas repetitivas o malos castigos".

Sobre la mente que lleva a que el concepto de asertividad se desarrolle primero en Estados Unidos, explica: "Me da la impresión de que se debe a que los norteamericanos defienden mucho los derechos personales y la individualidad. Y, de hecho, la asertividad puntúa en Estados Unidos muy en la búsqueda del respeto de esos derechos. Y comienzan a aparecer cosas muy desagradables, ya que la asertividad se centra en el decir que

no, poner límites, formalizar una crítica. Luego, dos autores introducen la variable del respeto y de la consideración. Y también el concepto de asertividad. Una cosa es ser asertivo para decir que no, y otra cosa es cómo se dice".

En ese sentido, añade que la empatía y asertividad deben ir juntas. "Significa, vamos con cosas buenas, pero con un límite. Y lo importante es que cuando eres asertivo e involucras todos esos elementos, por lo general se producen consecuencias que vas por parte de las demás personas hacia ti. Cuando solo te manejas en el ámbito de poner límites, de lo contrario, los resultados que se obtienen son relaciones interpersonales

relaciones negativas, y el resto me a un el silencio o un silencio".

Otra de las claves de la asertividad es que la respuesta sea proporcional al estímulo, aspecto que en las relaciones de pareja es fundamental tener en cuenta. "Muchas veces los parejas discuten y parten hablando de un tema y la pelea termina con cosas que suceden, hace dos años atrás. Una cosa pequeña se transforma en un tremendo saco de coque y coramios".

Reeducarse

Aplicar la inteligencia asertiva como un camino para alcanzar una vida más plena. Es lo que propone Javiera de la Plaza, y lo que parece imposible para quienes se sienten identificados con los conflictos que ella, a manera de ejemplo, ha expuesto en estas páginas. Pero hay pasos que se pueden seguir. "Lo primero es trabajar en términos comunicacionales. Enviar mensajes con el menor ruido posible. Hay que evaluar, entonces, si en la vida se está usando de manera pasiva, sumisa o agresiva. O con una conducta pendinosa".

Es necesario, también, tomar conocimiento de los temas de voz y gestualidad que se utilizan. Si estos favorecen o contraponen las relaciones interpersonales. "La asertividad es algo que yo recomiendo siempre. Aber puntos. No significa que te expases a ser bien a todo el mundo, pero ayuda muchísimo".

Y en la comunicación verbal, "hay que intentar dejar fuera los insultos. Hay muchas palabras que denotan agresividad, manipulación, y son muy contaminantes". □

Inteligencia aseriva [artículo] Rita Cox.

Libros y documentos

AUTORÍA

Cox, Rita

FECHA DE PUBLICACIÓN

2007

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Inteligencia aseriva [artículo] Rita Cox.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile