

CAP. 1- LA ASERTIVIDAD Y LA AUTOESTIMA

Bienvenidos al viaje a través de nuestra Autoestima y nuestra Asertividad. Las personas que estéis interesadas en conoceros mejor, las que sentís que tenéis alguna dificultad concreta en vuestras relaciones laborales o personales, incluso las que os queréis acercar a la Autoestima y la Asertividad para adquirir meros conocimientos teóricos, estéis invitadas a partir de ahora a participar en un apasionante viaje hacia nuestro interior. En él nos pararemos en las estaciones que nos ayuden a comprender cómo somos y por qué nos comportamos de una forma concreta; en las que nos enseñen a respetar y aceptarnos a nosotros y a los demás , para aprender de los errores y crecer como personas y, finalmente, tendremos una parada larga en la estación que nos dé las herramientas necesarias para comunicarnos mejor desde el respeto hacia nuestros intereses y los de los demás.

En todo momento os propondremos ejercicios de reflexión o de aplicación a vuestra realidad, con el fin de que, al terminar el libro, os veáis capaces de introducir algún cambio en vuestra forma de relacionaros.

Porque somos seres sociales y necesitamos la relación con los que nos rodean para vivir. De hecho, constantemente estamos interactuando con otras personas, con diferentes niveles de confianza. La comunicación en su aspecto verbal y no verbal constituye un instrumento que posibilita y matiza nuestra relación con los demás. Tiene un papel tan importante en nuestra vida social que, dependiendo de la forma en que nos comuniquemos, del tipo de lenguaje y señales implicadas en la cadena comunicativa, nuestro autoconcepto, la imagen que tenemos de nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima, será más o menos alta. Pero es el proceso inverso el que nos va a marcar más: dependiendo del grado de autoestima que poseamos, seremos capaces de establecer una comunicación que sea satisfactoria para ambas partes o no.

En este libro partiremos de esta premisa, que es a la vez, la teoría que defendemos:

Sólo podemos relacionarnos de forma satisfactoria para ambas partes si sentimos que tenemos los mismos derechos y merecemos el mismo respeto que los demás, es decir, si poseemos una buena autoestima.

LA HISTORIA DE LUIS

“El trabajo es como una carrera de obstáculos, a veces tienes que poner alguna zancadilla para llegar a la meta. Pero no importa, sino lo haces tú lo harán otros”. (Luis)

Luis* es un hombre de 48 años casado y con dos hijas en edad escolar. Acaba de despedirse voluntariamente de la última empresa en la que llevaba trabajando cinco años. Se ha marchado sin tener ninguna oferta laboral a la vista y en contra de la opinión de su círculo más cercano que consideraba esta una decisión muy arriesgada teniendo en cuenta su edad y circunstancias familiares. Es precisamente su mujer quien le “obliga” a acudir a un psicólogo aunque él no está nada convencido de que tenga realmente ningún problema. Me deja claro desde el principio que: *” lo hago por ella, para que se quede tranquila y me deje en paz “*. Le pido que me cuente por escrito su trayectoria profesional y esto es lo que relata:

“Empecé a estudiar derecho por presiones familiares. Mi padre es abogado del estado ahora ya jubilado y se empeñó en que siguiera sus pasos con el argumento de que tendría un trabajo seguro para toda la vida. En el segundo año de carrera tuve un enfrentamiento muy duro con un profesor que se negó a revisarme un examen porque según él, la nota era correcta y no había nada que rectificar. Al final me suspendió la asignatura y yo me enfadé tanto que cuando vi las notas tomé inmediatamente una decisión: no estaba dispuesto a participar en ese juego arbitrario e injusto frente al que nada podía hacer salvo doblegarme o marcharme. Opte, por supuesto por lo último. Y no me arrepiento.

En aquella época la informática estaba empezando a despuntar como una alternativa laboral con futuro, así es que a falta de una vocación clara decidí dedicarme durante algún tiempo a formarme, sobre todo a nivel de soporte técnico que es lo que más me interesaba. En algún momento, no recuerdo muy bien cómo ni por qué, surgió la posibilidad de dar clase en un centro privado de informática. Nunca me había planteado ejercer la docencia ya que me parece bastante aburrida y además las relaciones sociales no son mi fuerte, pero necesitaba algún tipo de ingreso con urgencia por lo cual decidí aceptarlo. Durante el tiempo que estuve allí, descubrí que

además de habilidades sociales hay otras cosas en la que no sobresalgo especialmente: la paciencia y la diplomacia. Aquello era una especie de guardería de chavales ricos que mientras decidían lo que querían hacer con su vida malgastaban el dinero de sus padres acudiendo a unas clases que no les interesaban en absoluto. Con ellos no tuve grandes problemas porque supe imponer mi autoridad desde el principio. Cuando yo entraba se hacía un silencio absoluto. No creo que llegaran a apreciarme pero supe hacerme respetar que era de lo que se trataba.

Mis compañeros eran marionetas que bailaban al son que les marcaba el director. Decidí ignorarlos desde el principio. No me aporta nada la gente que se vende por un puñado de dinero y ellos lo hacían constantemente ¡Menudos cretinos lameculos!

Con quien si tuve problemas y muchos fue con el director. Acostumbrado a tener siempre controlado el gallinero se encontró de repente con que se le había colado un gallo de pelea. Me negué a aprobar a algunos alumnos y me enfrenté a él y a los padres. Mis compañeros me decían que estaba loco, que no me complicase la vida.....La verdad es que no me arrepiento. Hice lo que tenía que hacer pero mis días allí estaban contados y al cabo de tres años me despidieron. ¡ No sé como aguanté tanto tiempo ¡ El día que me marché me di el gustazo de decirles lo que pensaba de ellos, sobre todo al director, que con cara de pocos amigos se limitó a decirme que era una persona conflictiva y no me quería en su centro. Por supuesto le contesté convenientemente con palabras que no creo oportuno reproducir aquí.

Aproveché aquel parón para seguir formándome, hice varios cursos que compaginé con clases particulares a chavales que querían iniciarse en la informática sin acudir a una escuela y mientras tanto seguía buscando trabajo.

Después de un tiempo de sequía profesional demasiado largo en el que no tuve ninguna actividad digna de mención, logré entrar en una consultora de servicios informáticos. Por fin formaba parte de un equipo serio y profesional. Aquí aprendí mucho, pero también tuve problemas. Al ser una empresa de servicios con clientes importantes estos eran por supuesto intocables. Nuestro objetivo consistía no solo en satisfacer sus demandas sino además en hacerlo con un trato exquisito y sumamente cordial incluyendo por supuesto aquellas ocasiones en las que sus peticiones eran inaceptables o ridículas. Ya se sabe: el cliente manda. Reconozco que no tengo mano izquierda para aguantar a algunos pesados y sobre todo para tolerar que algunos incompetentes cuestionen mi trabajo solo porque ellos no saben hacer el suyo. Recuerdo que hubo un cliente con el que me negué a trabajar y así se lo hice saber a mi jefe quien por su parte me recriminó en varias ocasiones mi falta de tacto y las críticas recibidas de algunas personas que se quejaban de lo que ellos llamaban mis formas. ¡Mis formas ¡reconozco que estas a veces me pierden pero siempre con razón. No tolero la estupidez humana y a lo largo de mi trayectoria profesional me he encontrado con cantidades ingentes de ella.

El caso es que poco a poco deje de encontrarme a gusto en el trabajo. No me sentía valorado por mi jefe ni reconocido por los clientes. Tampoco logré entablar ninguna

relación especialmente estrecha con mis compañeros algunos tan quemados como yo pero incapaces de protestar con tal de conservar el puesto. El ambiente era crispado y enrarecido y yo empecé a llevarme los problemas a casa. Mi mujer no supo entender lo que me pasaba. Me echaba en cara mi excesivo carácter, mi poca paciencia y según ella mis ganas de estar siempre montando bronca. Empecé a tener problemas de insomnio, estaba siempre irritable y mis hijas terminaron llorando en más de una ocasión cuando intenté ayudarles a hacer sus deberes. Después de seis largos años batallando con unos y con otros y a punto de separarme de mi mujer un buen día me levanté y dije: “Hasta aquí”. No quería seguir trabajando en una empresa en la que jamás dejaría de ser un peón sin posibilidad alguna de promoción. Estaba harto de hacer el trabajo sucio para que otros se pusiesen las medallas. Hablé con mi jefe y le dije que me marchaba. Me dijo que lo comprendía perfectamente porque ese puesto no era para mí. Cuando salí de su despacho tuve la extraña sensación de que se había quitado un peso de encima. Me da lo mismo. Yo sé que perdió un gran profesional. Aunque tengo que reconocer que su reacción me dolió y estuve durante un tiempo dándole vueltas en mi cabeza.

De nuevo me vi en la calle y sin alternativas. Decidí trabajar una temporada por mi cuenta ofreciendo mis servicios como asesor informático a pequeñas empresas que conocí a través de familiares y amigos. Fue una época dura económicamente hablando y mi mujer me apremiaba constantemente para que buscara un trabajo mejor. Por mi parte y al trabajar por mi cuenta, me fui aislando cada vez más, algo que no me preocupó demasiado porque en el fondo siempre me he sentido así: diferente. Por más que lo intento no consigo encajar demasiado bien entre la gente y reconozco que con el paso de los años y la experiencia cada vez estoy menos dispuesto a aguantar tonterías.