

AFONS



Assumpció Salat és psicòloga i s'ha especialitzat en l'assessorament i la docència sobre les potencialitats i les relacions humanes a l'entorn laboral. Va nèixer a les Oluges (la Segarra), però viu i treballa a Barcelona i enguany imparteix classes al màster sobre intel·ligència emocional aplicada a les organitzacions de la UdL.

ASSUMPCIÓ SALAT

“Sempre dic que no et creguis res del que explico”

TEXT I FOTO: JAUME BARRULL CASTELLVÍ

Després d'estudiar Magisteri a la Normal de Lleida i traslladar-se a Barcelona, on va començar a treballar de funcionària, als 27 anys va adonar-se que la timidesa i un cert complex d'inferioritat l'encarrilaven per un camí gens atractiu, ple de pors i incerteses. Va decidir posar l'intermitent, estudiar Psicologia per entendre què passava i desenvolupar eines útils per encarar els nous reptes que es proposava: canviar el seu destí a través de persistir en una actitud positiva envers la vida en general i els propis sentiments i les relacions amb els altres en particular. No amaga que va veure la foscor, però va saber convertir la seua lluita personal en un referent a través d'Àgape, “un gabinet especialitzat en l'assessorament i el suport a totes aquelles persones, empreses o institucions que han decidit posar en valor el capital humà de les seues organitzacions”.

Doncs en temps de crisi sentir-se valorat a la feina no és precisament un sentiment gaire estès en aquest país.

A poc a poc això està canviant, i moltes empreses en lloc de fer sentir als seus empleats que són perfectament substituïbles, decideixen treballar positivament les relacions dins de l'entorn laboral perquè milloren significativament els seus resultats. Quan estem a gust i ens sentim valorats tendim a treballar més i millor.

Unes relacions que varien segons la posició que s'ocupa en l'estructura.

Els qui tendeixen a trobar-se en una situació més incòmoda generalment són els quadres intermedis. Sovint tenen la sensació d'estar atrapats entre els seus superiors i els seus col·laboradors.

I què els recomana?

Sigui quina sigui la seua responsabilitat, es tracta de ser positius, sobretot davant les relacions que podem anomenar tòxiques i que tendeixen a enrarir els ambients de treball.

De què estem parlant exactament?

De persones reactives, les quals acostumen a no escoltar, a queixar-se i a ser negatives. Criden perquè se senten insegures i menystingudes, i sense que ens n'adonem enrareixen l'ambient de treball. Davant d'això donem eines per reconduir la situació: primer no perdre els nervis, després escoltar aquests companys sense jutjar-los. Encara que a vegades ens sembli que ja ho fem, hi ha una part animal i instintiva que ens permet olorar i sentir quan hi ha una bona relació o quan hi ha una tensió inexplicable.

Quin és el següent pas una vegada hem detectat aquest problema?

Tenir una actitud proactiva i assumir que no hi ha fórmules màgiques. Qualsevol tècnica per reconduir la nostra manera de veure i encarar la vida de manera positiva demana paciència i esforç. Sempre dic que no et creguis res del que explico, senzillament posa-ho en pràctica i comprova-ho per tu mateix.

També hem de ser conscients d'allò que és al nostre abast per no sentir-nos, a més a més, culpables de tot el que ens passa.

Als cursos aprenem a analitzar com som i quines són les nostres potencialitats i debilitats; però també a reconèixer els condicionants externs que escapen al nostre control. Detectar-los ens permet anar descobrint fins on podem arribar i no quedar-nos encallats en un sentiment de frustració sinó tot el contrari.