ANALISTAS | 11/09/2021

Silencio que mata

Alfonso Aza Jácome
Profesor de Inalde Business School

LR MÁS

Agregue a sus temas de interés

Violencia +

agresor pasivo +

LR MÁS

Agregue a sus temas de interés

Violencia +

agresor pasivo +

Violencia pasiva +

Comunicaciones +

MÁS

Agregue a sus temas de interés

Violencia +

agresor pasivo +

Violencia pasiva +

Comunicaciones +

Administre sus temas

Violencia +

agresor pasivo +

Al llegar a la oficina, te encuentras con uno de tus colegas y te sorprendes porque no te saluda y se comporta como si no existieras. Durante la mañana te topas con él varias veces por los pasillos y ni siquiera te mira. No sabes qué está pasando e intuyes que algo va mal. Cuando, por fin, coinciden en la reunión en la que te toca hacer la presentación principal, no te dirige la palabra salvo para decirte que has hecho un buen trabajo, "casi tan bueno" como el de otro de los presentes...

Existe un tipo de agresión, silenciosa y pasiva, que puede hacer el mismo daño que la violencia física, pero es más difícil de distinguir. Consiste en expresar indirectamente los sentimientos negativos en lugar de hacerlo abiertamente.

Esta violencia pasiva se ejerce generando culpa, descalificando, humillando o utilizando al otro indirectamente. Es muy difícil de detectar porque suele estar envuelta en buenas maneras. Y, al no ser explícita, escapa fácilmente al juicio público, generando la confusión de su víctima.

Todos hemos sentido estas agresiones silenciosas alguna vez en la vida. Son como dardos invisibles. De hecho, desafortunadamente, son muy frecuentes en el trabajo.

La agresión pasiva es una desconexión entre lo que el agresor dice y lo que hace, con el objetivo de hacer daño. Por ejemplo, podría parecer que el agresor pasivo está de acuerdo -tal vez, incluso, con entusiasmo- con lo que alguien le pide. Pero en lugar de cumplir lo solicitado, la manera de expresar su resentimiento es incumpliendo y mostrando además una actitud hostil y antipática.

En ese momento, hacerle ver lo que está sucediendo no hace sino empeorar la situación y propicia el estallido con expresiones como: ¡Caramba, ya te dije que lo voy a hacer! En realidad, detrás de esa actitud hay dolor, pero mezclado de orgullo y miedo que le impide expresar sus necesidades reales.

Por lo general, la violencia pasiva aparece en situaciones que involucran relaciones de poder o autoridad. Y es, precisamente, el poder el que impide la expresión de los sentimientos. Por eso, aparece una resignación

Violencia pasiva

Comunicaciones

Administre sus temas

agresor pasivo

Violencia pasiva

Comunicaciones

Administre sus temas

Administre sus temas

artificiosa, que se traduce en violencia pasiva.

Ante estas situaciones, lo primero es reconocer que estás frente a una agresión pasiva. Sin embargo, es recomendable ignorar esa actitud y es mejor aparentar que no pasa nada. Deja que supere la "pataleta". Terminará cansándose por no conseguir ninguna reacción y acabará volviendo para no sentirse solo. No caigas en la trampa de discutir o decir que se ha equivocado. Si lo haces, el pasivo agresivo se encerrará aún más en sí mismo. Dale tiempo.

En segundo lugar, es recomendable, mantener una cierta distancia. Cuando esto no es posible, reduce al mínimo el contacto con el agresor pasivo.
Más bien, cuando haya pasado la rabieta, explícale de manera calmada, sin acusaciones personales, expresando lo qué sientes cuando actúa de ese modo. Es importante tratar cara a cara los conflictos para que no originen este tipo de violencia. Eso no quiere decir que digas todo aquello que se te pase por la cabeza sin poner un filtro.

Simplemente, se trata de mejorar la habilidad para comunicar, clara y serenamente, todo aquello que no está bien. En conclusión, no lo vivas como un ataque personal, sino como una respuesta a su dolor mezclado con sus dificultades para expresarlo. Por eso, aunque te duela, mira a esa persona con compasión.

GUARDAR

NOTICIAS DE SU INTERÉS

ANALISTAS

El 11S y la guerra más larga

Maritza Aristizábal Quintero

HACIENDA

Karen Abudinen presentó oficialmente su renuncia como ministra de las TIC

HACIENDA

Nuevos artículos fueron incluidos en radicación del proyecto de Inversión Social ante el Congreso

BOLSAS

Los presupuestos financieros para 2022 deberían realizarse con el dólar a $3.775

AFGANISTÁN

Nuevo gabinete de los talibanes incluye a un terrorista designado por Estados Unidos

INDUSTRIA

El golpe de Guinea pone en riesgos la cadena de suministro de aluminio hacia China

TENDENCIAS

1 TURISMO
"Ya tenemos más de 60 apartamentos para alquilar en Bogotá y más de 120 en Lima"

2 TECNOLOGÍA
"Nuestros clientes no pagarán cuota de interés en créditos que tengan a tres meses"

3 ANALISTAS
Oda a los Voltearepas

4 TRANSPORTE
"Esperamos para el próximo año abrir alguna nueva ruta en el mercado de Ecuador"

MÁS DE ANALISTAS

ANALISTAS | 09/09/2021

Vehículos autónomos

Eduardo Verano de la Rosa

ANALISTAS | 11/09/2021

¡Buena por esa!

5 ESTADOS UNIDOS

Así cambiaron los viajes de negocios después de los atentados del 11 de septiembre

6 BOLSAS

Conozca cuáles fueron las acciones más negociadas en agosto en la Bolsa de Valores

Amylkar D. Acosta M.

ANALISTAS | 10/09/2021

Más dientes contra la piratería

Felipe Núñez F.

MÁS ANALISTAS

MÁS DE LA REPÚBLICA

ARGENTINA

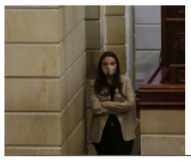
Esto es lo que estaría en juego para las elecciones de este domingo en Argentina

HACIENDA

Registraduría adjudicó por $1,23 billones la licitación para organización de elecciones

BANCOS

Banco Popular tiene stand en Silverexpo, evento para el adulto mayor en Corferias

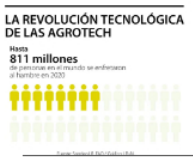


LEGISLACIÓN

No fue aprobada la moción de censura contra Karen Abudinen porque no hubo quórum decisorio

CULTURA

Inicia el Festival Astronáutico y de Exploración Espacial a 39 kilómetros de Bogotá



TECNOLOGÍA

Conozca las nueve agrotech que están impulsando la cade de valor de la agricultura

© 2021, Editorial La República S.A.S. Todos los derechos reservados.
Cr. 13a 37-32, Bogotá
(+57) 1 4227600

SUSCRÍBASE

TODAS LAS SECCIONES

Agronegocios
Asuntos Legales
Consumo
Especiales
Finanzas Personales
Infraestructura
Obituarios
Responsabilidad Social
Videos
Alta Gerencia
Caja Fuerte
Economía
Eventos
Globoeconomía
Inside
Ocio
Salud Ejecutiva
Análisis
Comunidad
Empresarial
Empresas
Finanzas
Indicadores
Internet Economy
Podcast
Sociales

MANTÉNGASE CONECTADO

Contáctenos
Aviso de privacidad
Términos y Condiciones
Política de Tratamiento de Información
Política de Cookies
Superintendencia de Industria y Comercio

PORTALES ALIADOS:

asuntoslegales.com.co agronegocios.co firmasdeabogados.com bolsaencolombia.com colombiapotenciaenergetica.com canalrcn.com rcnradio.com

Organización Ardila Lülle - oal.com.co