



Columna



Dra Fernanda Barrera

Directora de la carrera de Psicología U. San Sebastián sede Valdivia

Recuperar la confianza en la humanidad

En los últimos años en Chile ha existido un aumento de la regulación legal en materias propias a las relaciones interpersonales, tal como, la Ley Karin en contextos laborales. Esto da cuenta, del impacto que tienen estos vínculos en la vida de las personas y lo importante que es proteger a quienes se ven afectados por interacciones dañinas o injustas, sobre todo a quienes históricamente han estado más expuestos, como se evidencia en este primer mes de vigencia de la ley donde, según la Mutual de Seguridad y la ACHS, quienes han denunciado mayoritariamente son mujeres.

No obstante, la arista legislativa parece ser insuficiente para la promoción de relaciones interpersonales saludables. Por ejemplo, hace unos años la mayoría de las personas no se cuestionaba detener su vehículo para acercarse a alguien a su destino en un día lluvioso, hoy probablemente sólo se detiene ante un/a conocido/a o incluso sólo ante un/a amigo/a. ¿Por qué? Por miedo, miedo de subir al vehículo a alguien que puede hacer daño o incluso a un conocido que puede malinterpretar dicho gesto. Así entonces, pueden perderse elementos culturales enriquecedores para vivir en sociedad y para el bienestar individual.

Quizás un aspecto clave para mantener las interacciones positivas y prevenir las negativas es la comunicación asertiva, una de las habilidades para la vida propuesta por la Organización Mundial de

la Salud. Ser capaz de expresar los sentimientos y necesidades de manera efectiva y respetuosa puede contribuir a la salud mental; así como el deterioro en la salud mental puede interferir en la habilidad comunicacional. En dicha línea, llama la atención de que, en Chile según el noveno termómetro de salud mental Achs-UC, un 13,4% de los encuestados exhibieron sospecha de problemas de salud mental, de los cuales el 60,8% no sintieron necesidad de tratarse. Esto habla de una baja capacidad de reconocer la propia vulnerabilidad y, por tanto, expresar la necesidad de apoyo. Siendo complejo, ya que la persona mientras cree no necesitar ayuda no sólo se estaría afectando a sí misma, sino probablemente también a los demás, disminuyendo la asertividad.

Por consiguiente, para relacionarnos saludablemente se propone un abordaje interdisciplinar que promueva la reflexión sobre lo que se anhela como sociedad e invitando a que cada persona decida desde donde quiere posicionarse, ¿lo hará desde la premisa que son más las personas bondadosas que las dañinas, o vivirá desde la desconfianza y el temor al daño? La decisión no es fácil, más en una sociedad rápidamente cambiante la cual requiere que se expliciten lo que antes se asumía, porque ya no basta con "no hacer a otros lo que no te gustaría que te hagan", sino que se requiere no hacer a otros lo que esos otros no desean y para saberlo se necesita comunicación efectiva y confianza en la humanidad.