



UNA BUENA RELACIÓN

Por: Marta Soto

Índice

El relato del día	3
Las claves para una buena relación	8
La asertividad en las relaciones	14
La empatía en las relaciones	21
Glosario	23

El relato del día

El sábado por la mañana, mientras Leo tomaba el café, llamaron a la puerta. Todavía estaba en pijama, a pesar de ser las 11:30 horas de la mañana. Era sábado y no tenía ningún compromiso. Miró por la ventana, eran Ariadna y Teo. Ariadna y Teo estudiaban en el colegio donde él daba clases y además Ariadna era la hija del señor que le alquilaba la casa. Apreciaba mucho a Ariadna y a Teo.

Muchas veces, a partir de las conversaciones que tenían le ayudaban, sin saberlo, a preparar sus clases. Como les tenía confianza abrió la puerta, no le importó estar en pijama, además era una pijama bastante bonita. Se la había comprado hacía dos semanas, en una tienda de Quetzaltenango. Le saludaron, no le preguntaron por la pijama.

Si algo encontraba normal Ariadna era estar en pijama un sábado en la mañana, a las 11:30, para eso eran los sábados, para desestresarse tranquilamente de toda la semana. Ariadna y Teo le explicaron que últimamente en

su clase había muchos problemas. Que desconocían cómo habían ido surgiendo y no lo entendían porque acostumbraban ser una clase bastante unida, excepto algún caso excepcional.

Cuando decían eso pensaban en Cloé. Siempre, tan egoísta y centro del mundo. En fin, los problemas del grupo eran más graves que las crisis existenciales de Cloé. Le explicaron que últimamente Ana, que era su tutora, estaba bastante triste con la actitud del grupo. Ana ya había intentado hacer de todo para que se animaran, para que participaran y para que estudiaran más.

Últimamente la clase se había dividido en cuatro grupos. Leo les preguntó qué acontecimiento desencadenó esta división. Los dos encogieron los hombros y torcieron la boca, era su manera de decir que no sabían nada de nada. Le contaron que hacía unas semanas, habían realizado una actividad en clase. Era un debate. Un grupo debía defender el derecho de las mujeres a

abortar en situaciones complicadas, los otros debían defender la pena de muerte como una violación de los derechos humanos, otros debían defender los derechos de los homosexuales y los otros eran los defensores de nuevas estructuras familiares.

En teoría, debía ser un ejercicio para aprender a argumentar y a ser tolerantes. Pero realmente terminó sin argumentos y con poca tolerancia.

Unos criticaban a los otros diciendo que algo así era imposible de defender, otros decían que eran unos retrógrados por no tolerar que las estructuras familiares cambiaran, un grupo de chicos decía que el aborto no debe permitirse en ningún caso, esto último enfureció a muchas chicas del grupo, argumentando qué no es razonable que siempre sean los hombres, quienes tienen que decidir acerca de las mujeres. Que es su cuerpo, que merecen ser escuchadas y que su decisión sea respetada. Otros decían que las parejas de homosexuales no podían casarse, de ninguna manera, porque el matrimonio es sólo

entre mujer y hombre, lo que indignó a otra parte del grupo diciendo que eso era injusto, que todas las personas debían gozar de los mismos derechos.

En fin, ese día la clase se convirtió en un campo de batalla. A Ana se le escapó de las manos y llegó al punto de no lograr controlarla. Un compañero subió a la silla para hacerse escuchar, otro le escribió intolerante en la libreta y en medio de todo caos, apareció la coordinadora para evaluar la actividad. Cuando vio a Ana sentada en la silla con las manos en la cabeza y a los alumnos tirándose de los pelos; se puso roja del enojo. Le pidió a Ana que al finalizar la clase fuera a su despacho y cerró la puerta de un golpe seco.

Ana salió en silencio, sin decirles nada. En ese momento todos reaccionaron. No parecían seres racionales, habían perdido el respeto y la tolerancia. Con estas actitudes Ana estaba recibiendo un aviso. Ana pretendía que hicieran actividades diferentes, para que la pasaran de

lo mejor. Entonces, todos acordaron que por encima de las diferencias debían ayudar a Ana. Así que pactaron que esa misma tarde, entre todos redactarían un documento para entregar al día siguiente a la coordinadora.

A Leo le pareció muy interesante toda la historia. Al menos la clase demostraba que tenía sentimientos y sangre. Quizás deberían aprender a gestionar mejor y no desesperarse, ni volverse agresivos cuando alguien opinaba diferente.

La pregunta que Ariadna planteó a Leo fue ¿por qué a veces es tan difícil la convivencia? Leo le explicó que no es que la convivencia sea difícil, la convivencia es compartir, intercambiar y no siempre puedes estar de acuerdo con todo el mundo. En una convivencia surgen los conflictos, la acción no es evitar los conflictos, ni negar su existencia sino saber afrontar el conflicto cuando este se presenta.

Las claves para una buena relación:

En primer lugar les recomendó aprender a escuchar a las otras personas, si hablamos sin escuchar puede que entendamos parcialmente y nos equivoquemos al opinar. Debemos ser capaces de entender los diferentes puntos de vista y opiniones de las otras personas. No todos somos iguales, no todos hemos tenido la misma educación, ni a todos nos han educado en los mismos valores. Puede ser que uno considere muy normal una situación pero que a otro le parezca una barbaridad, no por ello vamos a considerar al otro un retrogrado.

Esta capacidad de ponernos en el lugar del otro, para reflexionar sobre lo que piensa o cómo debe sentirse se llama empatía. La empatía es la base de las relaciones, pues demuestra una sensibilidad especial hacia las circunstancias de la otra persona. Les dio un ejemplo, ¿cómo era posible que un estudiante celebrara el fracaso de un compañero que no le cae bien en un examen? Una cosa es que no tengas afinidad con



alguien y la otra que celebres sus fracasos. La actitud que tienen ciertos compañeros cuando se burlan de alguien, en lugar de ayudarlo y parar la situación, se unen a reírse de él. Hay situaciones donde uno no puede quedarse parado de brazos cruzados.

También les comentó que hay muchas maneras de preguntar, muchas maneras de responder; cuando somos capaces de encontrar la manera correcta de hacerlo, teniendo en cuenta los sentimientos o circunstancias de la otra persona, estamos siendo asertivos. Remarcó que no confundiéramos asertividad con decir siempre sí, no era eso. Se podía decir y se debía decir “no” cuando tocara decir “no” pero que se debían cuidar las maneras de como decirlo.

Luego, les hizo una observación, que con los años irían viendo de qué se trataba. La mayoría de seres humanos, prefieren estar en grupo que solos y buscan a menudo la compañía de otras personas con quienes compartir. Que les guste compartir no significa que desaparezcan

los enfrentamientos. Observen el siguiente ejemplo de la historia. En toda la historia ha existido la necesidad de unir fuerzas para ir hacia delante, pero también durante toda la historia han existido enfrentamientos extremos entre los humanos, por ejemplo la esclavitud o los exterminios. ¿Cómo pueden llegar a ser tan crueles las personas?-preguntó Ariadna. Leo le respondió que la crueldad es algo imposible de explicar y más aún si el resto de personas estamos estáticas, sin hacer nada, cuando nos encontramos con una injusticia.

En Guatemala se veía cada día. Todos ellos pasaban por delante de escenas duras e injustas y la mayoría se limitaba a lamentar el hecho en voz alta, alguna persona escribía una nota al periódico, para hacer público su enojo y otros pocos decidían dedicar su tiempo y esfuerzo a defender el derecho de estas personas.

También les dijo que en su clase demostraron, que esos temas les afectaban, y que manifestaban con su enojo, que no se quedaban de brazos cruzados,

estuvieran de acuerdo o en desacuerdo. Reaccionar estaba muy bien, pero el cómo reaccionar era muy importante; porque con agresividad y gritos no se encuentran puntos en común, ni posibles soluciones.

“¿Por qué se da la violencia?” -preguntó Teo. “La violencia es una acción ejercida por una o varias personas en donde se somete de manera intencional al maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atente contra la integridad tanto física como psicológica y moral de cualquier persona o grupo de personas.”, les dijo también: “Todos debemos aprender a enfocar las relaciones con los otros y también los conflictos de manera adecuada, partiendo de la amabilidad, de la empatía, de la compasión, pero nunca desde la violencia”.



La asertividad en las relaciones:

Retomando la primera parte de la conversación les dijo, que la asertividad es una de las maneras más adecuadas para solucionar un conflicto.

Les dio un ejemplo teniendo a Ariadna como protagonista:

Entra el padre de Ariadna en la casa y encuentra la mochila de ella en el suelo, en medio del pasillo

Situación No. 1:

Padre de Ariadna: “Te dije que no quería que dejaras la mochila en la entrada. Eres un desastre. Nunca te acuerdas de nada”.

Ariadna: “Siempre me estás regañando, nunca hago nada bien para ti. Siempre me dices que soy un desastre”.

Situación No. 2:

Padre de Ariadna: “Cuando dejarás de ser tan desordenada. He tenido que volver a sacar tu mochila de la entrada”.

Ariadna: “Gracias”

Situación No. 3:

Padre de Ariadna: “¿Cómo es que has dejado la mochila en la entrada?”

Ariadna:” Perdona, cuando llegué me llamaron por el celular y luego ya no me acordé. Voy a sacarla”.

Son tres reacciones diferentes a una misma situación. En el primer caso el enojo es mutuo, las palabras que se dicen son fuertes, no se consigue resolver el conflicto, es más, la relación se tensa. En el segundo caso no hay enojo pero tampoco Ariadna cambia de actitud. El padre termina haciendo la tarea que le correspondía a Ariadna, pues dejar en su sitio la mochila es



responsabilidad de ella. La última reacción es la mejor de las tres, se tratan bien, utilizan un vocabulario correcto, el padre pregunta antes de afirmar y Ariadna termina haciendo lo que le corresponde, comprende su responsabilidad y acepta su descuido, la relación no sale perjudicada.

Leo les explicó que de utilizar un estilo agresivo, como era el caso de la primera situación, el tono de voz es alto, a veces incluso con gritos, amenazas y recriminaciones. En medio de tanto enojo y grito es imposible detenerse a pensar en el otro, en sus motivos o en sus sentimientos. En lugar de solucionar los problemas se produce un ataque directo y la relación entre las dos personas se tensa. La situación empeora en vez de mejorar. Puede ser que la autoestima de la persona a quien se ataca, quede afectada y ese no es el objetivo en la resolución de un conflicto.

El estilo pasivo: Es el caso de la segunda situación, el padre renuncia a sus derechos e intereses para que no salga perjudicada la relación con Ariadna. Deja que Ariadna se imponga con su actitud irresponsable. Esto tiene el inconveniente que Adriana no entenderá el mensaje y no asumirá sus responsabilidades. El padre llegará a un punto que no podrá aguantar, de tanto evitar el conflicto y asumir la responsabilidad que es de Ariadna.

El stilo asertivo: Es la tercera situación, el padre de Ariadna es capaz de defender sus derechos e intereses de manera correcta. Expresa su punto de vista y no permite que Ariadna siga adelante con su irresponsabilidad, teniendo siempre en cuenta los sentimientos de Ariadna.

Así que les dijo,, la asertividad es una actitud, una manera que tenemos de actuar y de afrontar los conflictos si surgen. Significa utilizar adecuadamente los buenos hábitos que tenemos, que hemos ido aprendiendo en nuestra vida. Para

ser asertivos necesitamos analizar y entender la situación, los problemas, los conflictos. Ver qué emociones nos genera esa situación y descubrir las emociones que genera en los otros, para actuar de la mejor forma posible.

También nos dijo “Ustedes me han dicho que la coordinadora entró y enrojeció del enojo, pues les digo que cuando una persona está muy enojada, lo mejor no es decirle que razone, seguramente este consejo le enojará aún más. Es conveniente dejar pasar un tiempo para que se tranquilice y hablarlo más pausadamente.

Nadie nace asertivo, se trata de un hábito que vamos aprendiendo cuando corregimos conductas que no nos gustan e intentamos hacerlo mejor.

Nuestras habilidades sociales consisten en saber escuchar las conversaciones, saber pedir perdón cuando cometemos un error, saber elogiar cuando alguien actúa bien o alcanza el éxito y también saber decir “no” cuando es necesario decirlo”.

Algunos de los consejos que Teo nos recomendó fueron:

- 1) Intentar utilizar un lenguaje positivo.
- 2) Expresar tan claramente como podamos nuestros sentimientos, para que el otro comprenda. Por ejemplo, si no te gustan los chistes que el compañero cuenta de las mujeres, debes decir “no me gustan los chistes que haces, son hirientes”.
- 3) Defender tu punto de vista, sin enfadarte ni perder el control.



La empatía en las relaciones:

Es la habilidad que nos permite entender nuestros propios sentimientos y emociones y los sentimientos y emociones de los demás. Las emociones las expresamos de muchas maneras distintas: a través de la cara, del cuerpo o de la voz.

A esto le llamamos lenguaje corporal. Hay personas que rápidamente pueden captar los sentimientos de los otros.

La empatía es justo eso, tener la capacidad de ponerse en los zapatos de la otra persona. Si aprendemos a tener empatía, mejoraremos las relaciones con los demás y evitaremos provocarles un sufrimiento.

Si tenemos la capacidad de sentir lo que el otro siente, sabremos medir nuestras palabras y acciones para no hacerle daño.



GLOSARIO

Asertividad: respetarse a si mismo, respetar a los demás Ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional. Saber decir y saber escuchar.

Despacho: Local destinado al estudio o a una gestión profesional. Oficina.

Exterminio: Acabar del todo con algo.

Imponga (imponer): Poner una carga, una obligación u otra cosa.

Inconveniente: Impedimento u obstáculo que hay para hacer algo.

Mutuo: Que con igual correspondencia se hace entre dos o más personas, animales o cosas.

Pactar: Acordar algo entre dos o más personas o entidades, obligándose mutuamente a su observancia.

Perjudicada: Que ha sido víctima de daño o menoscabo material o moral.

Racional: Perteneiente o relativo a la razón.

Recriminación: Reprender, censurar a alguien su comportamiento, echarle en cara su conducta.

Redactar: Poner por escrito algo sucedido, acordado o pensado con anterioridad.

Retrogrado: Ir hacia atrás, retroceder

Surgiendo: Aparecer, manifestarse, brotar.

Tensa: En estado de tensión física, moral o espiritual.

Por: Marta Soto
Palabras: 2,278
Imágenes: Shutterstock



UNA BUENA RELACIÓN