





Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega
Víctor Fabián Ruiz Rosales
Carmen Díaz González

Adaptación de contenidos
Ubaldo Matías Cayetano
Raúl Peña García
Gloria Martínez Vargas
Ruth Martínez Vázquez

Asesoría y revisión técnico-pedagógica
María Dolores Rivera Torres

Colaboración
Liv Kony Vergara Romani

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Águeda Saavedra Rodríguez

Diseño y diagramación electrónica
Bertha Ramírez Gallegos

Ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco Marcos

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración
Bruno López

Fotografía
Equipo Técnico Proyecto Zapoteco de la Sierra

Vivamos mejor, Zapoteco. MIB. Folleto *Relaciones interpersonales*. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2008.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *MEVyT Indígena Bilingüe Integrado*: 970-23-0191-2

ISBN *Vivamos mejor*, Zapoteco. MIB. Folleto *Relaciones interpersonales*.

Suachho wen. Bene xon. MIB. *Suachho binlo bene weshalj xtillachho*: 978-970-23-0615-3

Impreso en México

1. Relaciones interpersonales	4
2. Comunicación	7
3. ¿Cómo facilitar la comunicación?	13
4. Dificultades en la comunicación	14

1. Relaciones interpersonales

Los seres humanos necesitamos estar con otras personas. Como hijos, como padres, como madres, como amigos, como trabajadores, como estudiantes, necesitamos comentar, platicar, sentir y saber lo que piensan y sienten los demás, así como expresar ideas y participar de la vida.

Para relacionarnos, hay que revisar algo muy importante: el valor que nos damos a nosotros mismos, qué tanto nos queremos, el respeto con el que tratamos a nuestra persona y todo aquello que forma parte de la confianza que nos tenemos. La manera en que nos relacionamos y compartimos con quienes nos rodean, depende de cómo somos, de cómo nos sentimos y de las experiencias que hemos tenido a lo largo de la vida, esto es algo que siempre llevamos con nosotros.

A veces pensamos que hemos aceptado todo de nosotros mismos, pero cuando nos miramos con honestidad y sin miedo, reconocemos, por ejemplo, que alguna



parte de nuestro cuerpo no nos gusta; que somos enojones, rencorosos y, en ocasiones, hasta agresivos; que sentimos envidia o nos molesta que a los demás les vaya bien.

¿Cómo nos relacionamos?

Cuando nos relacionamos con los demás, esperamos reciprocidad, esto quiere decir que se alternen dar y recibir confianza, afecto, amor, ternura, comprensión, ayuda, inclusive, cosas materiales; en las relaciones interpersonales también se comparten y enriquecen nuestros valores. Necesitamos escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.

Sin embargo, tener y mantener buenas relaciones es un proceso muy difícil, no siempre lo logramos, aunque queramos a las otras personas o aunque ellas nos quieran.

Las relaciones no sólo se dan de manera natural, sino que se tienen que mejorar día con día, son como las plantas que necesitan regarse para que vivan.



La relación de reciprocidad es algo que cada uno, de manera compartida, tenemos que construir entre hombres y mujeres, personas de diferente edad, cultura, religión.

La aceptación y reconocimiento de nosotros mismos, permite la superación de actitudes negativas tales como el egoísmo y la falta de respeto. Este proceso personal facilita también la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus virtudes y defectos permite que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.

Existen formas diferentes de relacionarnos. Hay algunas personas que dan siempre sin pedir nada. Nunca saben decir que no; sin embargo, es necesario saber en qué momento debemos decir "no", ya que de ello dependerá nuestra visión en la vida.

Si nos queremos y respetamos, no podemos permitir relaciones basadas en la violencia. Cuando una persona establece relaciones recíprocas, ya no tiene necesidad de dominar o de estar en el centro de atención, ni de estar dependiendo de otra persona.

Tenemos el derecho de elegir con quién nos relacionamos, cómo y cuándo. Tenemos también el derecho de esforzarnos para que nuestra relación con los demás sea lo mejor posible, sin perder nuestra dignidad. Normalmente lo hacemos con quienes comparten nuestros principios, nos hacen sentir bien, nos aceptan tal y como somos, nos brindan seguridad y afecto.

En ocasiones, nuestra familia, una amiga o amigo cubren nuestra necesidad de ser aceptados. ¿Cómo hacer para valorar lo que somos y lo que tenemos y, cómo hacer para formar una familia y formar lazos de afecto perdurables y positivos? La respuesta es: comunicándonos.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas y experiencias; transmitir sentimientos, actitudes y conocernos mejor.

2. Comunicación

La comunicación es un proceso que nos permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás y del medio en que vivimos. Los seres humanos no podemos vivir sin comunicarnos y en toda comunicación se desarrolla un tipo de relación entre dos o más personas.

¿Podemos comunicarnos de diferentes formas?

Nos comunicamos de manera verbal y no verbal

La comunicación verbal es lo que decimos con palabras, de manera oral, es tal vez el instrumento más importante para relacionarnos y establecer contacto con otras personas.

La comunicación no verbal es lo que “decimos” a través de la mirada, los movimientos del cuerpo, los gestos; con el tono de voz, con nuestra actitud, con el contacto físico. A veces la recibimos más directamente porque nos queda en la mente y llega por todos nuestros sentidos. Un gesto puede decir más que mil palabras porque se manifiesta espontáneamente.

Siempre estamos en comunicación con los otros

Antes de nacer, ya nos comunicábamos; tuvimos el primer contacto con la voz de nuestra madre y los movimientos dentro de su vientre, fueron una primera forma de comunicación hacia ella. Desde los primeros años de vida, con los balbuceos y las primeras palabras, nos hemos comunicado; el llanto o la sonrisa trataban de decir y de expresar algo.

Como seres humanos tenemos la necesidad de comunicarnos con nuestros semejantes; asimismo, necesitamos comunicar nuestras ideas, sentimientos y afectos, porque tan importantes son las necesidades biológicas en nuestra vida, como las necesidades afectivas y emocionales.

La familia

Es el primer grupo al cual pertenecemos, en él aprendemos a expresarnos y desarrollamos la capacidad para comunicarnos, a veces de manera clara y directa, otras, en forma distante y fría, confusa o indirecta, según lo que hayamos visto y experimentado.

En el transcurso de la vida, vamos cambiando nuestras formas de comunicarnos. Si nos desarrollamos en un ambiente donde existe violencia, podemos aprender a

relacionarnos y comunicarnos con miedo y agresión, pero si el ambiente es cálido y respetuoso, podemos sentirnos más libres para decir lo que pensamos y sentimos.

Las personas que crecen en un ambiente de cariño y respeto pueden desarrollarse más abierta y alegremente, porque sus padres o familiares les mostraron que los quieren, entonces ellas están más preparadas para crear un ambiente de cariño y respeto con su familia.



En cada grupo al que pertenecemos: familia, amigos, compañeros de trabajo y escuela, desarrollamos una forma especial de comunicarnos, es decir, tenemos maneras muy particulares de expresarnos según el grupo. Por ejemplo, en una familia pueden hablarse de “usted” con sentido de respeto y de tradición, pero con cercanía y relaciones cálidas, mientras que quizá en otra, aunque se hablen de “tú”, puede existir mucha distancia e indiferencia o menosprecio y ser poco afectuosos.

Amigos

En el grupo de amigos casi siempre se comparten ciertos intereses, lo que nos permite tener más confianza hacia otros, intercambiar nuestras ideas, identificarnos, etcétera. A veces los amigos representan a los hermanos que hubiéramos querido tener, con ellos establecemos lazos profundos de afecto que nos mantienen unidos por un largo tiempo, y desarrollamos un tipo de comunicación diferente al de nuestra familia, por

ejemplo: les confiamos nuestros secretos, nos ponemos "apodos" o sobrenombres, tenemos ciertas claves para hacer determinadas cosas y sabemos cómo está emocionalmente un amigo, sólo con ver la expresión de su cara.

Pareja

Con la pareja, la relación que desarrollamos puede ser totalmente diferente a la que tenemos con la familia y los amigos. Por lo tanto, nuestra comunicación, sobre todo al principio, también es muy distinta; tratamos de hacer el tono de voz amable y suave, la expresión de los ojos es dulce o penetrante, nuestros movimientos corporales pueden decir que queremos una mayor cercanía física; con todo esto estamos comunicando que queremos estar con esa persona, conocerla y que estamos muy motivados para iniciar una relación.

Si observas y estás al pendiente de cómo te comunicas, podrás comparar cómo cambias cuando estás con una persona que te agrada o cuando estás con alguien que te desagrada. Por ejemplo, si estás con alguien que te molesta, su sola presencia puede hacer que cambie tu tono de voz, quizás sea cortante; puede motivar que ni siquiera la mires a los ojos y harás todo lo posible porque la conversación acabe pronto; quizás, sin darte cuenta, tus gestos demuestren que te disgusta y la persona percibirá tu enojo más que tus palabras.

Pensemos por un momento si nuestra comunicación es clara. Analicemos si nuestra comunicación verbal y no verbal "dicen" lo mismo.

Otro punto importante es saber escuchar. En muchos casos hablamos, pero no escuchamos, o hablamos y

no nos escuchan. La comunicación siempre implica por lo menos a dos personas que interactúan e intercambian información y emociones.



Ejercicio 1

A continuación, analiza qué pasa con tu comunicación.

¿Cómo te sientes cuando te comunicas con tu pareja?

¿Cómo te sientes cuando te comunicas con tus hijos o hijas?

¿Cómo te sientes cuando te comunicas con tus hermanos o hermanas?

¿Cómo es tu comunicación con los habitantes de tu comunidad?

¿Cómo se da la comunicación con tus vecinos?

¿Cómo sientes la comunicación entre tus compañeros de asesoría?

Respeto

El respeto es un valor que debemos cultivar día con día y practicarlo con nuestros padres, hermanos, hijos y, en general, con nuestros semejantes. Respetar es considerar a la otra persona como un ser humano digno y valioso, tanto como nosotros. Para respetar a los demás, es necesario ser tolerantes para que de esta manera podamos establecer una mejor comunicación.

3. ¿Cómo facilitar la comunicación?

Lo primero en la comunicación es atreverse a hablar con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones; para eso, necesitamos ordenar nuestras ideas de manera que sepamos qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo.

Compartir lo que nos pasa

Nos puede abrir muchas posibilidades, decir a otra persona lo que nos pasa, además nos facilita entender un poco más lo que nos ocurre y hacer frente a los problemas.

Algo que puede favorecer la comunicación con los otros es saber escuchar.

Saber escuchar no sólo con el oído, sino con nuestros sentimientos, con la razón, con la mente abierta para entender a los demás y para seguir aprendiendo todos los días.

También tenemos derecho a ser escuchados, a relacionarnos y expresarnos con quienes se interesan en nosotros. Aunque no pudiéramos aspirar a que los demás nos escuchen en forma abierta, siempre resulta mejor tratarlos como nos gustaría ser tratados.

El respeto a ideas diferentes nos abre la posibilidad de aceptar los sentimientos de los otros, aprender a decir "no" a cosas que nos afectan, defender nuestros derechos, asumir responsabilidades y obligaciones, y en resumen, entender a los demás, pues imponer nuestras ideas nos cierra la comunicación.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra comunicación?

- Hablar de manera clara y sencilla.
- Ver a los ojos y demostrar que se quiere la comunicación.
- Conciliar lo que expresamos con nuestros gestos, con lo que decimos con palabras.
- Escuchar con todos nuestros sentidos.
- No juzgar ni afectar la comunicación de otros mediante la burla o la ridiculización.

4. Dificultades en la comunicación

Existen algunas situaciones cotidianas que nos dificultan la comunicación en las relaciones.

1. Cuando una persona no reconoce los logros de otra y dice que "todo lo hace mal".

A veces sucede que algunas personas no reconocen en otras ningún esfuerzo o mérito, les hacen sentir que no saben, que nada les sale bien, que todo el tiempo se equivocan. Este tipo de mensajes pueden dañar la autoestima y hacer sentir muy mal a las personas, además de que ello no las ayuda a corregir los errores.

2. Cuando una persona manda un doble mensaje y es contradictorio.

En ciertas ocasiones, al comunicarnos se pueden mandar dos tipos de mensajes al mismo tiempo: uno puede ser agradable y el otro desa-

gradable, lo que se dice a la otra persona casi siempre va acompañado de un “pero”, o de un “sí, pero no”. Esto provoca confusión, y con frecuencia se queda grabado más el mensaje desagradable.

3. Cuando una persona ignora a otra.

Alguien puede rechazar el acercamiento y la comunicación con una persona, pero no lo dice directamente, sino que se hace la “desentendida”; sin embargo, le hace ver su indiferencia. Esto puede ocasionar un cierto malestar y tal vez el alejamiento de la persona que se siente rechazada.

4. Cuando se culpa a una persona de la situación de otra.

En algunas ocasiones alguien puede hacer sentir a otras personas que son responsables de algo, que tienen la culpa de ciertas cosas que no salieron como ese alguien quería. Algunas personas enojadas y desesperadas a veces dicen cosas muy hirientes. Este tipo de mensajes dañan enormemente la seguridad de las personas.

5. Cuando una persona supone o “adivina” lo que piensa o siente la otra.

Alguien cree saberlo todo, antes de que se le diga nada, ya sabe qué pasó, supone lo que está sintiendo el otro y saca sus propias conclusiones; esto puede ocasionar rumores o malos entendidos porque se están interpretando las cosas de forma equivocada.

6. Cuando se utilizan las palabras “siempre” o “nunca”.

El decir que algo “siempre ocurre” y utilizar las palabras “siempre” o “nunca”, de manera negativa y contundente, pondrá barreras de comunicación difíciles de saltar, esto puede cerrar puertas y evitar la posibilidad del diálogo.

7. Cuando no se escucha al otro.

En algunas ocasiones puede suceder que al estar hablando con otra persona, no se le escuche atentamente y sólo se esté pensando en lo que se quiere decir, entonces se pierde lo más importante de la conversación: el intercambio de ideas.

8. Cuando una persona se adelanta al futuro de manera pesimista.

A veces, algunas personas están pensando que las cosas van a salir mal antes de que ocurran, lo que provoca que "contagien" a otras su pesimismo, por lo que los demás prefieren no acercársele para no sentirse desanimados.

Ejercicio 2

A continuación se describen diversas situaciones; intenta proponer cómo dirías tú las cosas para que la comunicación sea mejor. Utiliza los espacios para escribir.

"Doña Toña no me habla, hoy me la encontré en el campo y se dio la vuelta para no verme. A mí ni me importa, yo tampoco le voy a hablar."

"¡Tú tienes la culpa de todo lo que me está pasando, no tengo dinero, todo me lo he gastado en ti y ahora no tengo ni para comer!"

Zapoteco Sierra Norte de Juárez. Vivamos mejor. MIB
Folleto 2 Relaciones interpersonales
se terminó de imprimir
en el mes de diciembre del 2008,
en los talleres de
Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V.
Calz. San Lorenzo 244; 09830 México, D. F.
El tiraje consta de 500 ejemplares.



Daa llnheshjze
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco