

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejercicio 17: Relaciones interpersonales.

Sustento teórico:¹ El éxito que experimentemos en nuestra vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación. Hablo particularmente de la manera en que solemos hablarles a aquellos con quienes usualmente entramos en contacto a diario, nuestros hijos, esposos, amigos o compañeros de trabajo.

Muchas veces, ya sea en forma pública o privada, nos referimos a otras personas en términos poco constructivos, especialmente cuando ellas se encuentran ausentes. Yo siempre he creído que es una buena regla el referirnos a otras personas en los términos en que quisiéramos que ellos se refiriesen a nosotros.

Cuando estés hablando de alguien, siempre pregúntate: ¿Como se sentiría esta persona si estuviera presente, escuchando lo que estoy diciendo de ella? ¿Se sentiría bien o mal? ¿Mejoraría su autoestima o empeoraría? Recuerda que todos y cada uno de nosotros estamos en capacidad de impactar positivamente las vidas de aquellos con quienes entramos en contacto. Entonces, cuando te estés refiriendo a otra persona, para y piensa en lo que vas a decir. Y esto no quiere decir que no podamos expresar nuestra discordia o nuestro enojo con otras personas por alguna situación en particular. Sin embargo, recuerda siempre reprochar o criticar la acción o los resultados y no la persona.

¡Todos nosotros impactamos a diario las vidas de otras personas! Y lo hacemos con nuestro aprecio o nuestra indiferencia, con nuestras alabanzas o con nuestras críticas, con nuestras sonrisas o con nuestro desdén. Lo triste es que casi siempre permitimos que esta oportunidad de impactar positivamente la vida de otras personas pase de largo, privándonos, no sólo de haber podido influir de manera positiva sobre la vida de otro ser humano, sino privándonos también de la satisfacción que trae el hacer esto.

CASO 17; Relaciones interpersonales.

Tú tratas de comunicarte con una persona sobre un problema, pero ella te interrumpe constantemente y no te escucha.

¿Qué podrías hacer para mejorar la comunicación con ella?

¹ Camilo Cruz. Taller del Éxito, La comunicación y las relaciones interpersonales, extraído de <http://www.gestiopolis.com/canales/derrhh/articulos/31/comunica.htm>, el 03 de febrero de 2006.

Ejercicios

Alguien trata de comunicarte algo y no te interesa. ¿Cuál es tu actitud respecto a la comunicación con esa persona?

Tus padres te castigaron por algo que hiciste, sin embargo tú piensas que es injusto, ellos no quieren escuchar tus explicaciones.

¿Qué harías?

Imagina que eres el líder de un proyecto y notas que alguien de tu grupo conscientemente ha cambiado el sentido de lo que dices y esto provoca que los demás piensen que estás siendo deshonesto en tu trabajo.

¿Cómo podrías enfrentar el problema con tu grupo?

¿Cuál sería tu actitud respecto a esta personal mal intencionada?

Imagina que eres parte del Comité de Paz de las Naciones Unidas. Dos de los países más grandes del mundo están en guerra.

¿Qué harías para llevarlos a negociaciones pacíficas?
