

La Estima y el Comportamiento

Reflexionemos primeramente en lo difícil que es establecer relaciones con personas que se descalifican a sí mismas, en aquellas de quienes nos formamos prejuicios y llegamos a menospreciar por cualquier situación que no tengan en común con nosotros, además de aquellas reacciones negativas que llegamos a tener frente a las fallas o defectos de los demás. Ahora bien, recordemos aquella sensación de bienestar que sentimos cuando en una relación hay mutua estimación y respeto.

Es posible apreciar a la gente en general, ya que toda persona es portadora de valores, sin embargo no es fácil, dado que la especie humana tiende a valorizar de acuerdo a estimaciones predeterminadas de los demás.

A menudo, los defectos saltan más a la vista que las cualidades y virtudes, afectando las interacciones sociales.

Es un arte saber descubrir y reconocer las cualidades de otras personas, del mismo modo que lo es el descubrir nuestras propias capacidades. Todos tenemos la responsabilidad de construir nuestra personalidad con los talentos que poseemos de manera propia, no con aquellos que forman parte de la vida de los demás. El primer paso es descubrirlos y después trabajar en ellos para potencializarlos hacia el bien personal y social.

Cuando nosotros mismos valorizamos nuestras cualidades, proyectamos seguridad y autoestima es que estas virtudes son captadas por quienes nos rodean y de cierta manera las fortalecen al momento en que les dan un mayor peso emocional, puesto que al ser reconocidos por quienes nos rodean, nos sentimos seguros y estimulados a nivel social.

La autoestima entonces juega un papel preponderante en el buen desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales, dado que no podemos dar algo que no tenemos, ni respetar, apreciar y valorar a los demás si no lo hacemos primero con nosotros mismos. Según Abraham Maslow: “Solo se podrá respetar a los demás, cuando se respeta uno a sí mismo, solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos”.

De acuerdo a Ruth Mary Lugo (2007), varios autores estudiosos del ser humano definen a la autoestima como el afecto que sentimos por nuestra propia persona, independientemente de nuestra condición; es decir, es el amor y el respeto que nos damos y que en general proviene del que recibimos de los demás.

La Estima y el Comportamiento

En ningún momento debe relacionarse la autoestima con lo que se tiene, sino con lo que se es. Por ello es fundamental trabajar en los aspectos esenciales que logran una buena autoestima, como son: la resistencia, la dignidad, la confianza, el sentido por la vida en general y sobre todo, la aceptación de sí, además de la conciencia de las propias capacidades y defectos.

La estima que una persona puede llegar a sentir por sí misma, es necesaria para su experiencia vital, su salud psíquica y la actitud hacia sí y frente a los demás, por ende, para el desarrollo constructivo de su personalidad.

“Cuanto más alta es nuestra autoestima, más inclinados estamos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tendemos a percibirlos como una amenaza y el respeto a nosotros mismos es la base del respeto a los demás”. N. Branden.

NUESTRO LUGAR EN EL MUNDO Y LA MANERA DE COMPRENDERNOS

Encontrar nuestro lugar en el mundo no es nada fácil, puesto que estamos muy condicionados por multitud de circunstancias, inmersos en las redes sociales que los demás tejen para nosotros sin darnos cuenta. Muchas personas se dejan llevar por esas redes entretejidas y se sienten incapaces de cambiar una situación en la que no se encuentran a gusto.

Mientras no encontramos nuestro lugar, es común que nos relacionemos con los demás de forma insegura, porque no nos sentimos cómodos con nosotros mismos y tendemos a proyectar hacia los demás dicha incomodidad.

Buscar ese lugar en el mundo no es sencillo, ni tampoco es fácil ocuparlo, pero solo cuando lo ocupamos y lo defendemos con asertividad nos sentimos realmente bien con nosotros mismos y tenemos mayores posibilidades de sentirnos mejor en las relaciones con las demás personas.

El lugar que elegimos ocupar no puede ser ocupado por otros, es exclusivamente nuestro lugar, nuestro sitio en la vida y en cada una de las relaciones personales que tenemos. Por eso es muy raro que tengamos dos relaciones iguales.

La Estima y el Comportamiento

LA EMPATÍA Y SU APLICACIÓN A LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

Se trata de “la habilidad para estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”. En otras palabras, el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.

No es raro que se crea comprender al otro sólo en base a lo que notamos superficialmente. Pero lo peor puede venir al confrontar su posición con la nuestra y no “ver” más allá de nuestra propia perspectiva y de lo aparentemente “evidente”.

Un individuo empático puede ser descrito como una persona habilidosa en leer las situaciones mientras tienen lugar, ajustándose a las mismas conforme éstas lo requieran; al saber que una situación no es estática, sacan provecho de la retroalimentación, toda vez que saben que el ignorar las distintas señales que reciben puede ser perjudicial en su relación. Es también alguien que cuenta con una buena capacidad de escucha, es diestra en leer “pistas” no verbales; sabe cuándo hablar y cuándo no, todo lo cual le facilita el camino para regular de manera constructiva las emociones de los demás, beneficiando así sus relaciones interpersonales.

El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

A través de la lectura de las necesidades de los demás, podemos reajustar nuestro actuar y siempre que procedamos con sincero interés, ello repercutirá en beneficio de nuestras relaciones personales. Pero ello es algo a lo que debemos estar atentos en todo momento, pues lo que funciona con una persona no funciona necesariamente con otra.

Mahatma Gandhi sostenía lo siguiente “las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”.

La Estima y el Comportamiento

REFERENCIA:

La Página de la Vida. Entra en un espacio de paz, armonía y apertura mental.
<http://www.proyectopv.org/1-verdad/empatia.htm>

PERCEPCIÓN INTERPERSONAL Y FACTORES QUE LA OBSTACULIZAN

Vivimos en un medio ambiente social, por ello es que nuestras necesidades básicas y nuestra adaptación ocurren con relación a otras personas; así como también, la manera en cómo nos percibimos recíprocamente es fundamental para nuestra supervivencia.

La importancia de la percepción interpersonal tiene que ver con las actitudes o comportamientos que tenemos al interactuar con los demás, ya que dependiendo de lo que una persona perciba sobre otra, es el comportamiento que tomará sobre la misma al momento de entablar una relación. Esa percepción estará influida por aspectos culturales, psicológicos y sociales determinados, limitándola de esta manera a la formación específica de cada persona.

La empatía es uno de los aspectos determinantes para la percepción interpersonal, dado que es “ponerse en el lugar del otro”; sin embargo, también hay una serie de condiciones sociales que inciden sobre la percepción interpersonal, entre las cuales se encuentran:

- a. El prejuicio: se trata de una opinión o actitud desfavorables adquiridas de antemano con cierta intensidad emocional.
- b. Los estereotipos: son conjuntos de rasgos que los miembros de un grupo están de acuerdo en atribuir a los miembros de otro grupo. La diferencia con el perjuicio es que la imagen que se genera no necesariamente es negativa.
- c. La discriminación: es una conducta basada en una o varias actitudes incorrectas o inexactas hacia un miembro de un grupo; dicha actitud se puede reconocer como rechazo dentro de una relación. Según Lamberth (1989), la discriminación incide de manera negativa en las relaciones interpersonales, puesto que obstaculiza la integración de los individuos. Esta conducta está basada en una imagen errónea de las personas y forma una barrera en el proceso de comunicación, generando conflictos y aislamiento.

La Estima y el Comportamiento

Una vez generados el prejuicio y el estereotipo, causan distorsiones perceptivas y sirven para mantener una “distancia social”, referente al grado de intimidad que ocurre entre los miembros de un grupo interactuante, hasta determinar quiénes son las personas aceptables e inaceptables para entablar una relación determinada.

Otros aspectos que generan una percepción interpersonal y que son de suma importancia es el manejo de la comunicación verbal y no verbal. Tal y como ya se ha estudiado anteriormente, los aspectos no verbales determinan aproximadamente el 85% de los aspectos comunicativos en el ser humano, por lo que se percibe a los otros por sus gesticulaciones, corporalidad, manejo de la proximidad y su aspecto personal en general.

De igual forma y a nivel verbal, podemos formarnos una imagen determinada de las personas de acuerdo a la manera en cómo emplean el lenguaje para expresarse: por ejemplo, es común tener una idea determinada de aquellas personas que por lo general utilizan vocablos negativos en sus conversaciones, al igual que de aquellas otras que suelen ser más positivos al respecto.

Lo relevante de la percepción interpersonal es comprender entonces que “cada cabeza es un mundo” y por lo tanto, percibe de manera diferente lo que le rodea, aspecto que hace verdaderamente enriquecedoras las interacciones sociales a nivel de relaciones interpersonales. Sin embargo, y para que se establezca una comunicación eficaz y exitosa, se debe trabajar en los aspectos positivos de esa percepción interpersonal.

Para reforzar el tema de la empatía, te invito a que observes el siguiente video: La Empatía. Claleja 14. Publicado el 29/04/2013. http://youtu.be/_dnYYuNuQSQ.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

- LUGO, RUTH MARY. Comunicación afectiva: como promover la función afectiva de la comunicación. Editorial Ecoe Ediciones.2007
- RODRIGUEZ ESTRADA, MAURO. Comunicación y Superación personal. Editorial El Manual Moderno.1988
- BARCELO, TOMEU. Entre Personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. Editorial Desclee de Brouwer.2008