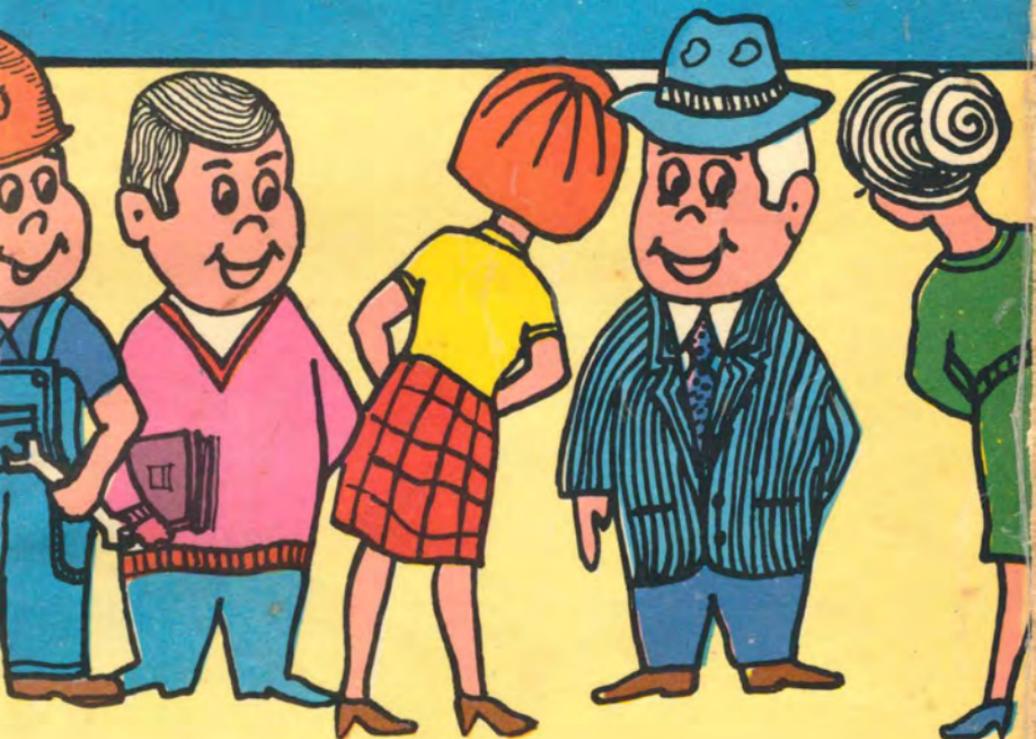


Relaciones humanas

Dr. Luis Fernando Patiño G.



2000
ed
editora
dosmil

Relaciones humanas

CARATULA: Jaime Ramírez P.
ILUSTRACIONES: Juan Alberto Astudillo

© ACPO, 1978

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL - DERECHOS RESERVADOS
IMPRESO EN COLOMBIA PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial Andes
el 30 de agosto de 1978

ISBN: 84- 8275 - 006-2


2000
editora
dosmil

Carrera 39A No. 15-11 Tel. 2694800 - Bogotá - Colombia.

L50.13
PIAR
EJ+

7/12/2012

zav

Blaa

Relaciones humanas

Dr. Luis Fernando Patiño G.

Primera edición

ACCION CULTURAL POPULAR

Colección nosotros No. 4

AB86863

INDICE

	Págs.
Presentación	9
PRIMERA PARTE	
COMUNICACION	
¿Por qué nos comunicamos?	11
¿Qué es comunicarse?	12
Formas de comunicación	14
El problema de la comunicación	16
LENGUAJE Y COMUNICACION	21
Atención a las palabras	22
West Chapel	23
El tono de voz	26
Puntuación	26
Conversación o diálogo	27
Temas de conversación	28
Aprendamos a escuchar	30
Lo que debe evitarse	32
El cambio de tema	33
Vocabulario	34
Mejoremos nuestro lenguaje	35
OBSTACULOS PARA LA COMUNICACION	37
Egoísmo	37
Orgullo	38
Prejuicios	39
Inmadurez	42
Fatiga mental	42
Problemas mentales	43
PERSONALIDAD	
¿Qué es?	45
¿Cómo se forma?	46
Teorías equivocadas	48
Acepte, no clasifique	52
Presentación personal	52
Sea usted mismo	59
Enriqueciendo la personalidad	60
Autoanálisis	62

APLICACIONES PRACTICAS

Reconozcamos nuestros errores sin culpar a otros	65
Para una discusión se necesitan dos	67
No se ponga el sol sobre vuestro enojo	68
El efecto "bumerang"	70
Pongámonos en el lugar del otro	72
"Los burros se buscan para rascarse"	73
Amar a los demás como a sí mismo	73
El amor bien entendido	79
De la abundancia del corazón habla la boca	80
La sonrisa es la clave	82

SEGUNDA PARTE 85

ELEMENTOS BASICOS

Grupo	87
Concepto de grupo	89
Clases	89
Características del grupo	90
Propiedades del grupo	91
Liderazgo	93
Roles	95
Principios básicos de la acción del grupo	99

APLICACIONES PRACTICAS 103

Relaciones humanas entre los sexos	104
Algunas características de cada sexo	104
Diferentes sí, pero iguales	106
¿Qué pensar de los movimientos de la liberación femenina?	108
¿Cuál es la solución?	109
Un caso concreto: el noviazgo	110

Relaciones humanas en el hogar	112
Relaciones humanas entre los esposos	114
Relaciones humanas entre padres e hijos	117
Relaciones humanas con los enfermos	123
Relaciones humanas con los ancianos	124

Relaciones humanas en el trabajo	125
--	-----

A MANERA DE CONCLUSION 126

Bibliografía	127
------------------------	-----

PRESENTACION

Amigo lector:

Un monje norteamericano escribió un libro que tituló: "Los hombres no son islas", y sobre esta idea el autor del presente libro invita a reflexionar un momento.

Los seres humanos no estamos aislados, por el contrario, nos comunicamos a través del lenguaje y para ello tenemos que perfeccionar este maravilloso instrumento y superar a la vez los obstáculos como el egoísmo, el orgullo, los prejuicios, la inmadurez, la fatiga y los problemas mentales.

Los hombres no somos islas porque nos comunicamos y al hacerlo influimos unos sobre otros, pe-

ro esta forma de influirnos mutuamente depende de lo que nosotros somos y de la forma como actuamos. Por eso el presente libro incluye unas anotaciones sobre la personalidad y la forma de perfeccionarla modificándola y enriqueciéndola.

Todo lo anterior constituye lo que llamamos Relaciones Humanas, es decir, una descripción sobre la forma como las personas conviven.

Sin embargo, lo más importante es que las relaciones entre los seres humanos sean mejores. Por eso, este libro aspira a que el lector lo aplique en la práctica para que haga más humana la vida en su hogar y en su trabajo.

Para aprovecharlo, el lector, puede leerlo todo en orden o puede leer solo los capítulos que le interesan o simplemente reflexionar sobre los dibujos.

Lo único importante es que cada idea sea meditada y sobre todo puesta en práctica.

Empecemos, pues, a mejorar nuestras Relaciones Humanas.

El autor

Primera Parte

Comunicación

¿Por qué nos comunicamos?

Al principio los hombres se comunicaban para defenderse de las fieras, para buscar los frutos de la tierra, para conseguir la pesca y la caza, para realizar el intercambio de las cosas que necesitaban.

Posteriormente el hombre desarrolló un lenguaje más adecuado y la comunicación fue mejor. "El hombre es un animal social". En efecto, todos los hombres necesitan colaborar entre sí para sobrevivir.

Ahora lea esta página y en esa forma usted y el autor se comunicarán; pero usted, amable lector, quiere perfeccionarse y por eso va a poner en prác-

tica estas ideas como las de todos los libros que lee para progresar. Seguramente los va a comentar con los amigos y ellos le comentarán otros libros. Usted se encontrará con otras personas y estudiará, asistirá a reuniones de su comunidad y se esforzará por lograr una vida mejor: tal vez sembrará una huerta casera y un jardín, criará abejas o conejos y curíes, aprenderá primeros auxilios, cooperativismo, artesanías y muchas otras cosas muy importantes.

Pero eso sí, una de las cosas más importantes es que usted, con la ayuda de las personas que le rodean, puede mejorar la vida que lleva.

No espere a que el gobierno o la gente hagan las cosas por usted.

Usted puede progresar. ¡Empiece a hacerlo!

Y para eso necesita comunicarse.

¿Qué es comunicarse?

Anteriormente vimos ejemplos de comunicación. Aclaremos ahora en qué consiste: comunicación es la transmisión de un mensaje desde un emisor hasta un receptor.

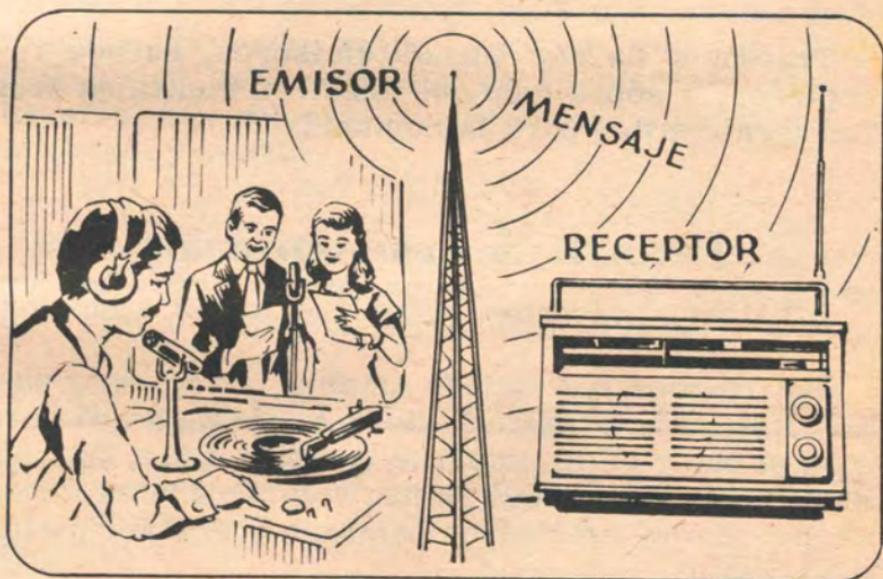
Tenemos, pues, que en la comunicación hay por lo menos tres elementos:

Emisor: es el que transmite el mensaje. Es la persona que quiere comunicarse.

Mensaje: es la información que transmite el emisor.

Receptor: es el que recibe el mensaje. Es la persona que quiere recibir la comunicación.

Si comparamos la comunicación con lo que hace una emisora (por ejemplo, Radio Sutatenza) que transmite un programa (por ejemplo, una clase) para ser captado por el radio, podríamos representarlo así:



En el caso de los seres humanos sería así:



Tratemos de ser buenos emisores, buenos receptores, y sobre todo que nuestros mensajes sean realmente útiles para la comunidad.

Formas de comunicación

Prestemos atención a los siguientes ejemplos:

Supongamos que usted, amable lector, va a viajar a Bogotá. Llega a la flota, pregunta a qué hora sale el bus y el oficinista le contesta que a las seis de la mañana. Ustedes se han comunicado en forma verbal porque emplearon palabras y oral porque fue conversando.

Otra persona va en un barco que naufraga. Después de sufrir mucho y de pasar varios días sobre una balsa logra llegar a una isla con las pocas cosas que ha logrado salvar. Escribe un mensaje en un papel, lo coloca en una botella y lo arroja al mar.

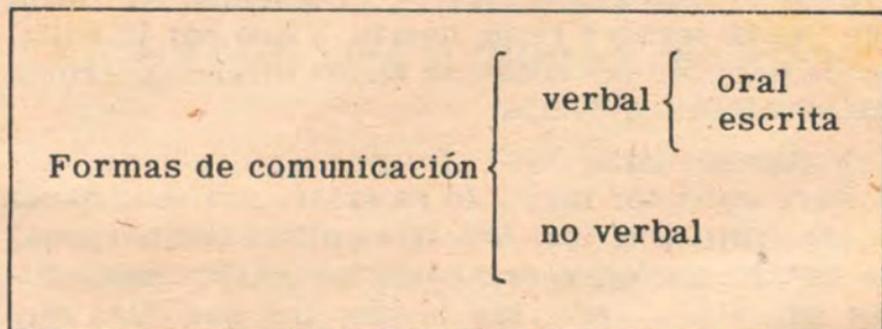
Después de varias semanas un barco pesquero encuentra la botella, lee el mensaje y rescata al náufrago.

Esta fue, pues, una comunicación verbal o sea con palabras, y escrita porque eso es exactamente lo que hizo el náufrago sobre el papel.

Pero continuemos con la primera suposición o sea que usted va para Bogotá. Viaja sentado en el bus y a su lado una persona a la que usted no conoce. Ambos se sienten cohibidos y por timidez no se saludan. Inclusive evitan mirarse. En un momento dado usted va a encender un cigarrillo y antes de hacerlo, y en silencio, le ofrece uno a su vecino, él lo acepta y sonrío.

Se ha presentado, pues, una comunicación **no verbal**, es decir que no se hizo a través de palabras, sino como en el caso presente: mediante gestos.

Podemos hacer, pues, el siguiente resumen:



El problema de la comunicación

A veces la comunicación se hace difícil. Eso puede deberse a muchos motivos, por ejemplo:

El emisor teme comunicarse porque es tímido o porque desconfía.

O el receptor no está "escuchando", es decir, no ha "sintonizado" la onda del emisor.

O el mensaje no está claro, no es comprensible para el receptor.

También hay otros aspectos que veremos más adelante en la sección "Obstáculos para la comunicación".

Todas estas cosas hacen que entre el emisor y el receptor se presenten incomprensiones o malentendidos y entonces no se logra la comunicación o esta no es completa.

Esto es más grave todavía, si tenemos en cuenta que cada persona es un mundo y que por lo tanto, puede percibir las cosas en forma diferente a como las perciben los demás.

Para entender mejor lo anterior, conviene hacer la siguiente práctica. Muestre a diferentes personas la mancha que aparece a continuación, preguntándoles qué ven y anote las respuestas que ellas dan:



Posiblemente las personas consultadas dieron respuestas diferentes.

Es como si tuviéramos una bellísima cuadra de terreno cultivado y vinieran a verla diferentes personas. Tal vez dirán cosas como estas:

Un arquitecto: “¡Qué bello barrio podría construir aquí!”.

Un caficultor: “¡Cuántos árboles de café podrían caber aquí!”.

Un ganadero: “¡Ahí puedo tener unas cabezas de ganado!”.

Un pintor: “¡Qué bello paisaje para hacer un cuadro!”.

Una pareja de novios: "¡Qué bonito lugar para estar juntos!".

Cada uno juzgó según sus intereses, sus necesidades, su trabajo, etc., o mejor dicho: según lo que era.

El ejemplo anterior nos ayuda a comprender algo muy importante que ya vimos pero que conviene repetir para que siempre lo tengamos presente: muchas personas pueden ver la misma cosa en forma diferente. Cada uno ve un aspecto particular.

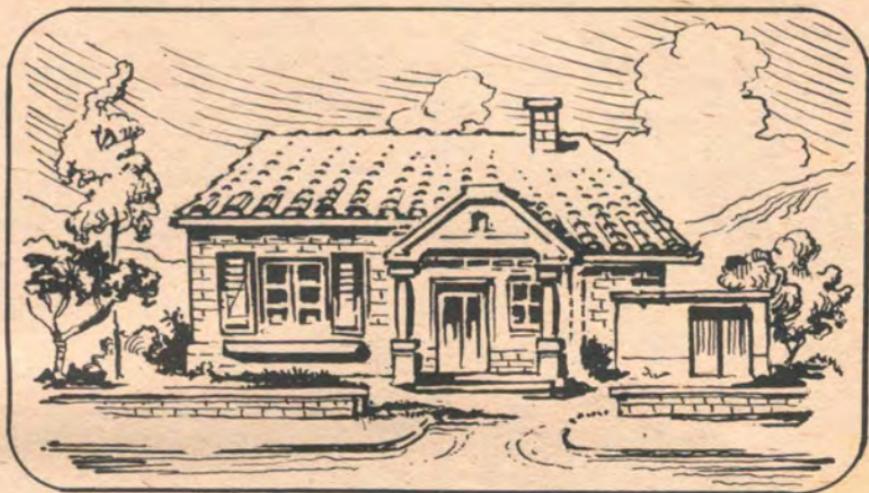
Es como si dijéramos que hay tantos puntos de vista como personas.

Naturalmente esto hace un poco difícil que la gente se comunique, pero si respetamos la opinión de cada uno y dialogamos, es decir, intercambiamos ideas en una atmósfera de cordialidad en la que escuchamos y somos escuchados, entonces la visión final sobre el objeto o problema de la discusión es mucho más rica.

La realidad es como un diamante y cada persona ve una cara del mismo. Si dialogamos conoceremos las otras caras y conoceremos mejor el diamante.

Claro que la forma de presentar el mensaje también influye muchísimo. Si usted hace la práctica siguiente podrá comprobarlo.

Muestre, a otro grupo de personas, el dibujo que aparece más abajo. Pregúnteles qué ven y anote sus respuestas.



Posiblemente las personas consultadas coincidirán al decir que es una casa.

En la primera práctica (ver la mancha) las respuestas fueron más diferentes, en cambio en la segunda (ver la casa) las respuestas coincidieron. Podemos concluir, entonces, que entre más claro sea el mensaje, mejor será la comunicación.

Resumiendo podemos decir que para una mejor comunicación debemos:

Expresarnos en forma,

Respetar las opiniones de los demás, y

Dialogar para corregir los malentendidos.

Lenguaje y comunicación

Un niño recién nacido llora cuando necesita algo, por ejemplo, comida o que le cambien los pañales. Es decir, el niño se comunica llorando. La mamá le habla con dulzura; el niño no entiende las palabras todavía, pero parece darse cuenta cuando esa voz es agradable o desagradable y todavía siente mejor las caricias. Recibe las caricias de la madre y el padre; también, en algunos momentos, trata de acariciarlos a ellos.

Poco después el niño sonrío en forma encantadora, que al principio es casi automática y solo después inteligente.

Más tarde el niño empieza a producir ruidos como

ta, ta... ma... ma... ba... ba... pa... pa..., etc. Enseguida aparecen las primeras palabras y se va perfeccionando el lenguaje.

Tenemos, pues, que sucesivamente nos comunicamos con el llanto, las caricias, la sonrisa y la palabra. Todos hemos hecho ese recorrido pero olvidamos que ese gran progreso logrado desde los primeros lloros hasta la palabra debe continuar. Debemos, pues, mejorar esa gran herramienta de comunicación que es el lenguaje.

Para ello tengamos en cuenta las siguientes observaciones:

Atención a las palabras

Hay palabras que tienen varios sentidos y a veces el que habla las utiliza en una forma y el que oye las entiende en otra. Sucede entonces que no llegan a comunicarse y a veces hasta se disgustan. Veamos estos ejemplos:

Y... Juan, ¿cuándo se casa?

Juan tiene una casa nueva.

Esta tabla no casa aquí.

La palabra "casa" es la misma en las tres frases pero el significado es diferente. Para evitar errores tenemos que conocer muy bien el significado o sea lo que quiere decir cada palabra; no use-

mos palabras que no entendamos y cuando encontremos o escuchemos alguna que no conozcamos busquemos su significado en el diccionario.

Podemos entender mejor lo que nos quieren decir poniendo atención al resto de la frase y en especial al tono de voz y a la puntuación.

Para comprender mejor lo que puede suceder cuando el receptor o los receptores entienden en forma diferente una palabra o signo empleado por el emisor leamos con atención el siguiente caso:

WEST CHAPEL

En cierta ocasión, los miembros de una familia inglesa pasaban unas vacaciones en Escocia y en uno de sus paseos observaron una casita de campo; de inmediato les pareció cautivadora para su próximo veraneo, indagaron quién era el dueño de ella y resultó ser un pastor protestante, al que se dirigieron para pedirle que les mostrara la pequeña finca.

El propietario les mostró la finca. Tanto por su comodidad como por su situación, fue del agrado de todos, en forma que quedaron comprometidos para alquilarla en su próximo veraneo.

De regreso a Inglaterra, repasaron detalle por detalle cada habitación y de pronto la esposa recuerda no haber visto el W.C. (water closed). Dado lo prácticos que son los ingleses, decidió escribir al pastor preguntándole por este servicio, en los siguientes términos:

“Estimado pastor: soy de la familia que hace pocos días visitó su finca, con deseos de alquilarla para nuestras próximas vacaciones, y... como omitimos enterarnos de un detalle, quiero suplicarle que nos indique más o menos dónde queda el W.C.”. Finalizó la carta como es de rigor y la envió al pastor.

Al abrir la carta, el pastor desconoció la abreviatura W.C., pero creyendo que se trataba de una capilla de su religión llamada West Chapel, envió su carta de respuesta en los siguientes términos:

“Estimada señora: Tengo el agrado de informarle que el lugar a que usted se refiere queda solo a doce kilómetros de la casa, lo cual es molesto sobre todo si se tiene la costumbre de ir con frecuencia, pero algunas personas viajan a pie y otras en bus, llegando todos en el momento preciso. Hay lugar para cuatrocientas personas cómodamente sentadas y cien de pie; los asientos están forrados en terciopelo rojo y hay aire acondicionado para evitar sofocaciones; se recomienda llegar a tiempo para alcanzar lugar. Mi mujer porno hacerlo así, hace diez años tuvo que soportar todo el acto de pie y desde entonces no utiliza ya este servicio. Los niños se sientan juntos y todos cantan en coro. A la entrada se les entregará un papel a cada uno y las personas que no alcancen a la repartición pueden usar el del compañero de asiento. Al salir deben devolverlo para seguir dándole uso durante todo el mes. Todo lo que dejen depositado allí, será para dar de comer a los pobres huérfanos del hospicio. Hay fotógrafos especiales que toman fotografías en todas las poses, las cua-

les serán publicadas en el diario de la ciudad en la página social. Así el público podrá conocer las altas personalidades en actos tan humanos como este”.

La señora al leerla, estuvo a punto de desmayarse y luego de contarle lo ocurrido a su esposo, todos decidieron cambiar de lugar de veraneo.



El tono de voz

El tono de voz es lo que hace que una frase suene como un regaño, un elogio o una ofensa. Por ejemplo, si alguien dice de otra persona que “es como un león”, puede decirlo en un tono como si significara que es muy valiente o en una forma que más bien indica que es de muy malas pulgas como esa clase de fieras o simplemente que está tan peludo como un león.

En ocasiones, al referirnos a alguien decimos en un tono de voz firme: “es muy honrado”, pero podemos decir la misma frase en un tono burlón y con ello crear la impresión de que el mencionado fulano es todo un pícaro.

El tono de voz está representado en el escrito por los signos de admiración que nos señalan si se trata de una afirmación o una exclamación. También por los signos de interrogación que nos revelan cuando se trata de una pregunta.

En los tres ejemplos siguientes veremos cómo los signos que acompañan a la frase varían sus sentidos:

María es muy virtuosa

¡María es muy virtuosa!

¿María es muy virtuosa?

Puntuación

La puntuación, como todos sabemos, es un conjun-

to de signos que sin ser letras, son necesarios para comprender un mensaje escrito, pues nos indican las pausas necesarias en el momento preciso para evitar que el significado del mensaje cambie.

Es muy posible que hayamos escuchado el caso de un grupo de teatro en el que un actor debía decir frente a un cadáver: "Señor, muerto está. Tarde llegamos". A última hora enfermó el actor escogido y lo remplazaron por un inexperto que varió la puntuación y aunque dijo la misma frase, cambió totalmente el sentido pues exclamó: "Señor muerto, esta tarde llegamos".

Conversación o diálogo

La conversación o diálogo es un intercambio de ideas, su finalidad es la de:

Proporcionar información

Convencer a la gente y, en ocasiones,

Entretenerla.

Con frecuencia oímos hablar de la importancia del diálogo. Dialogando nos comunicamos, es decir, exponemos nuestras ideas, nuestros problemas y nuestras necesidades. Dialogando nos enteramos de las ideas, problemas y necesidades de los otros. Por medio del diálogo podemos ayudarnos mutuamente.

Para que el diálogo sea constructivo, es decir, para que sea realmente útil a los seres humanos y los una en vez de desunirlos, debe tener en cuenta varios aspectos que veremos enseguida.

Temas de conversación

¿De qué debemos hablar? La mejor forma de responder a esta inquietud es tener en cuenta el modo de ser de la otra persona: sus necesidades, sus gustos, sus problemas.

Pensemos: ¿qué le gustaría oír y qué le gustaría decir a la persona que habla conmigo? Adaptemos nuestra conversación a la respuesta que demos a esta pregunta.

En general podemos señalar que el mejor tema de conversación es el que manifiesta interés sincero por la otra persona. Hablemos pues de su salud, de su familia, su trabajo, sus planes... A casi todas las personas les gusta mucho hablar de sí mismas, démosles, pues, oportunidad de hacerlo.

Naturalmente, el tema depende también de la clase de diálogo o conversación. Hay unos temas de gran importancia y seriedad como la muerte, el sentido de la vida, la existencia de Dios, la superación personal y el progreso de la comunidad, etc. Estos temas deben ser tratados con respeto y responsabilidad. Debemos leer y reflexionar mucho para tener ideas claras al respecto y poder entablar diálogos interesantes.

Claro que otros diálogos son de diversión, se realizan con fines recreativos. En esas conversaciones contamos chistes, anécdotas, adivinanzas, etc. Son temas muy apropiados para momentos de descanso como las pausas en el trabajo o después de las comidas. Podemos conseguir ideas sobre estos temas en otro libro de esta colección (el No. 45) llamado "CHISPA Y BUEN HUMOR", escrito por el señor Félix Villabona.

En un extremos tenemos, pues, conversaciones muy serias y en el otro: conversaciones recreativas. Entre estos dos extremos hay muchas otras clases de diálogos o conversaciones, por ejemplo, cuando hacemos compras o nos dirigimos a un jefe o empleado nuestro. Cada conversación tiene sus propias características.

En la conversación de negocios, para citar un caso, planeamos con anticipación el método que vamos a emplear para convencer a la otra persona, naturalmente sin engañarla. Para algunas personas el mejor método es una conversación breve que concrete rápidamente los puntos que se van a tratar. Otras personas, en cambio, prefieren charlar durante horas antes de llegar al tema propiamente dicho. Finalmente otras sospechan de todo, son muy desconfiadas, necesitan probablemente más de una charla.

En los negocios se necesita bastante habilidad para hablar bien y toda persona que desee triunfar en ellos debe no solo informarse muy bien sobre su negocio sino tratar de aprender a ser un buen conversador.

Un ejemplo, aunque tomado de un libro, revela muy bien las ventajas prácticas de una buena conversación: "el director de cierta firma distribuyó entre sus empleados un impreso que contenía el siguiente razonamiento: "Yo tengo una moneda. Usted tiene otra. Las cambiamos; yo sigo teniendo una moneda, usted sigue teniendo otra. No hemos ganado nada. Pero yo tengo una idea, usted tiene otra. Las cambiamos; yo tengo dos ideas y usted tiene también dos ideas. Los dos hemos ganado mucho".

Para la conversación común los temas pueden escogerse entre los de actualidad, comentar noticias del país y del mundo sobre hechos de interés general, deportes, viajes, temas científicos, culturales y educativos. Los libros de la Biblioteca de Editora Dosmil nos suministran información sobre muchos temas de interés como el cuidado de la salud, agricultura, cría de animales domésticos, chistes, cultura, etc.

No olvidemos, sin embargo, que uno de los aspectos fundamentales en el diálogo o conversación es precisamente saber escuchar.

Aprendamos a escuchar

Con frecuencia nos preocupamos mucho de lo que debemos decir pero pocas veces atendemos realmente a lo que nos dicen.

El saber escuchar exige mucha habilidad y prudencia. Entre más sabia es una persona mejor escucha.



Por otra parte, sin alguien que escuche no podría haber conversación, cuando más un monólogo, o sea, una persona hablando sola.

Un buen oyente es muy importante para que la conversación no decaiga. Si la otra persona que habla se da cuenta de nuestra atención y nuestro interés entonces se sentirá estimulada y muy posiblemente aportará lo mejor de sí misma como si estuviera inspirada.

¿Cómo escuchar? En primer lugar hay que estar atento participando activamente con preguntas interesantes o comentarios oportunos sin que por ello haya que interrumpir al que habla o desviar el tema de la conversación.

Tengamos en cuenta que escuchar es colaborar inteligentemente a la buena marcha de una conversación y que es muy diferente del comportamiento de la persona que es muy tímida y que se queda callada simplemente porque no sabe qué decir o teme hablar.

Lo que debe evitarse

Hay que evitar una tendencia muy común en las personas, que es el hablar de sí mismos, sus aspiraciones, sus planes, sus éxitos y sus problemas. Estos temas muy pocas veces interesan a todas las personas y tal vez es más prudente tratarlos dentro del hogar o con amigos íntimos.

Conviene también evitar discusiones innecesarias. Por esa razón, temas como los de la religión y política con frecuencia terminan mal porque la gente sufre, se aferra a su propio punto de vista o fácilmente se siente herida.

Vale la pena también el tratar de evitar los temas desagradables que no hay necesidad de mencionar como los de crímenes o accidentes sangrientos. Si por alguna razón hay que referirse a ellos hacer-

lo con corrección, sin entrar en una serie de detalles minuciosos y generalmente desagradables para la mayoría de las personas.

Nunca hablemos mal de otra persona. No solo porque, como dicen, “el mundo es un pañuelo”, y sobre todo en ciudades pequeñas casi todo el mundo conoce a todo el mundo, sino principalmente porque es una falta de respeto y de relaciones humanas. Hablar mal de los demás, aunque sea con fundamento, no los hace mejores; por el contrario, los destruye y de paso muestra que somos muy mezquinos. Evitemos el hablar de otras personas y si tenemos que hacerlo narremos las cosas buenas que tienen esas personas que nos vemos obligados a mencionar.

Evitemos también ciertas expresiones que aburren a los que nos escuchan; sobre todo las repeticiones que son muy comunes en los niños pero que como personas mayores que deseamos progresar debemos corregir. Por ejemplo, estar repitiendo durante toda la narración que hagamos: “y entonces... y entonces... y entonces...”. A veces nos pegamos repitiendo: “y después... y después...”. O decimos a cada momento: “eh... eh... eh...”.

El cambio de tema

Debemos respetar el tema que la otra persona ha escogido y colaborar para que ese tema se desarrolle bien. Sin embargo, podemos iniciar un tema mejor en uno de estos casos:

Cuando los ánimos están encendidos y hay peligro de que se presente una discusión.

Cuando los temas que se están tratando son desagradables o irrespetuosos.

Cuando la conversación ha decaído y ya no presenta interés para los que dialogan.

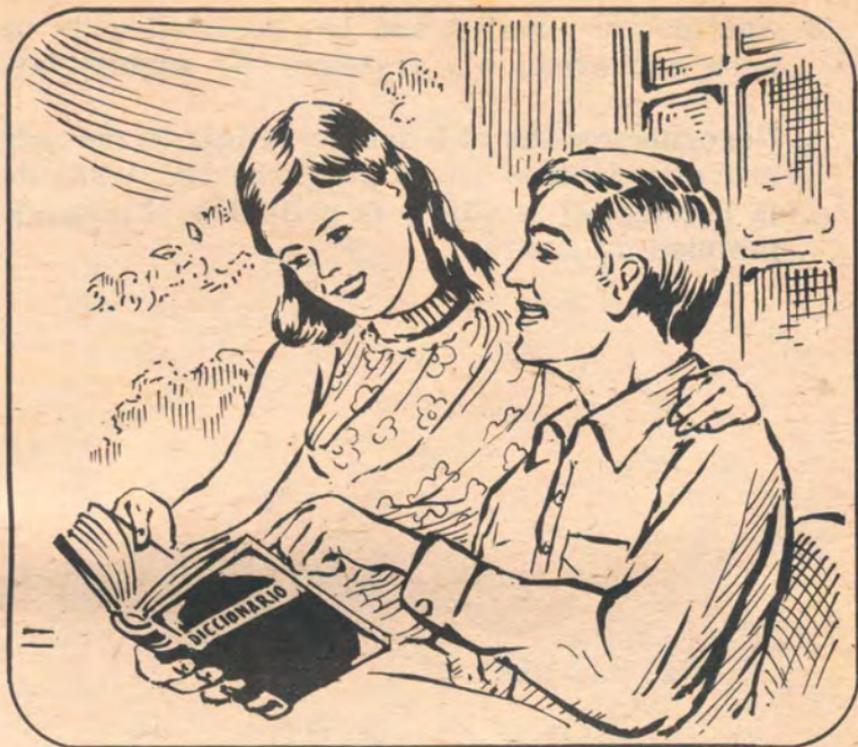
El cambio de tema debe hacerse con mucha habilidad y delicadeza.

Vocabulario

Podemos llamar vocabulario al conjunto de palabras que empleamos para comunicarnos. Mientras más aprendamos a utilizar adecuadamente las palabras y más palabras conozcamos, mejor podremos comunicar nuestras ideas y disminuirá el peligro de errores y malentendidos.

¿Cómo enriquecer el vocabulario? Para lograrlo debemos buscar en el diccionario todas las palabras nuevas que oigamos o leamos y cuyo significado exacto no sabemos.

También es muy importante leer. Los libros de la Biblioteca de Editora Dosmil nos informan sobre muchos temas. Leámoslos.



Consultemos el diccionario

Mejoremos nuestro lenguaje

Para mejorar ese maravilloso instrumento de comunicación que es el lenguaje podemos poner en práctica las siguientes sugerencias:

1. Pensemos bien lo que vamos a decir.
2. Pensemos que los oyentes son amigos que nos aprecian, no enemigos que nos critican.

3. Analicemos cuáles son las cualidades de un buen conversador y tratemos de adquirirlas.
4. Recordemos que el lenguaje refleja lo que cada uno de nosotros es. Si progresamos mediante la lectura, el estudio y la reflexión, el lenguaje también mejorará.

Obstáculos para la comunicación

Cuando vamos por un camino que atraviesa un río y encontramos que el puente se ha caído, podemos decir que se nos ha presentado un obstáculo, es decir, algo que dificulta continuar el recorrido.

En la comunicación también encontramos obstáculos que pueden tener muchas causas. Veamos algunos casos:

Egoísmo

Las personas egoístas están muy bien descritas

en esa frase tan conocida: "primero yo, segundo yo y tercero yo".

— El egoísta busca para sí lo mejor y en mayor cantidad sin preocuparse de la suerte de los demás.

El egoísta le falta sensibilidad para captar lo que los otros le comunican sobre las ideas, deseos, aspiraciones y necesidades de ellos y si logra captar esos mensajes permanece imperturbable como si esa situación no tuviera nada que ver con él.

Es evidente que una persona así no puede comunicarse en una forma satisfactoria. Por eso decimos que el egoísmo es un obstáculo para la comunicación.

Si una persona desea superar este obstáculo debe aprender a interesarse verdaderamente por las otras personas.

Orgullo

El orgullo es otro grave obstáculo que dificulta o impide la comunicación.

La persona orgullosa se gloria de las cosas buenas que tiene pero lo hace en forma exagerada. A veces se enorgullece de cosas que no tiene o que si las tiene no son tan buenas o tan importantes como cree.

Es, por ejemplo, el caso de personas que se enorgullecen de ser bien parecidas, o porque sus antepasados son muy ilustres, o porque poseen muchas ri-

quezas, o porque tienen bonita voz, o saben hacer algo muy bien, o se consideran muy cultos, etc.

Es importante hacer una aclaración: una persona puede sentirse satisfecha con su trabajo, su físico, su cultura, etc., pero tener una actitud sana, es decir, reconocer con humildad que todas esas cualidades no le pertenecen, son dones que se nos han dado para ser puestos al servicio de los demás. El orgulloso, en cambio, no solo los exagera y se ufana, sino que humilla a las demás personas que según él no tienen tantas ventajas y si las tienen es en grado inferior.

Está claro que una persona orgullosa no logra comunicarse en forma correcta. Por eso podemos decir que el orgullo es un obstáculo para la comunicación.

Ese obstáculo sería menor y aun desaparecería si nos conociéramos mejor a nosotros mismos.

Prejuicios

Estaban charlando un viejo y un muchacho. El viejo tomó una piedra redonda del tamaño de una mandarina. La ató con una cabuya. Midió cuidadosamente la distancia que había desde su mano hasta pocos centímetros más acá de la cara del muchacho. Amarró el otro extremo a su mano. Le dijo:

Si yo tirara esta piedra contra tí no podría pegarte porque la cabuya es más corta que la distancia que hay entre tu y yo. ¿No es cierto?

Sí. El muchacho volvió a meditar para estar seguro.

Ahora pon atención, dijo el viejo lanzándole la piedra.

El muchacho se agachó tratando de esquivarla. El viejo y el muchacho rieron juntos.

Sabías que no podía pegarte, sin embargo, te asustaste.

Eso le pasa a cualquiera.

Sí, eso le pasa a cualquiera, pero tú habías medido la cabuya.

Sí.

¿Ves que para cambiar no es suficiente con que uno descubra las cosas?

El muchacho se quedó pensativo mientras el anciano lo contemplaba con amabilidad.

En el ejemplo anterior, el muchacho sabe que la piedra no puede golpearlo porque la cabuya es corta y, sin embargo, se asusta. Algo así pasa con los prejuicios, que son ideas irracionales que se nos meten en la cabeza y nos da mucho trabajo cambiarlas.

Los prejuicios más comunes son sociales, raciales, políticos, económicos y religiosos.

Veamos frases que manifiestan prejuicios:



Los prejuicios

“Los pobres son perezosos”.

“Los negros son inferiores”.

“Los ricos son malos”.

Ninguna de las frases anteriores es verdadera. Desafortunadamente aunque muchos reconocemos que son falsas nos comportamos como si ellas fueran verdaderas y rechazamos a las personas que por razones de raza, dinero, religión o cualquier otro motivo, son diferentes de nosotros.

Los prejuicios, pues, son como un muro que impide o dificulta la comunicación.

Inmadurez

Una persona puede tener una edad de quince, veinticinco, cuarenta o sesenta años pero, sin embargo, seguir portándose como un niño.

Las personas así no han madurado. Desean las cosas para sí pero a la manera de los niños, sin preocuparse de los demás y exigiendo la satisfacción inmediata hasta del más mínimo deseo. Cuando no les dan gusto se contrarían y arman verdaderos berrinches. No han aprendido que la realidad impone limitaciones, que no todos los deseos pueden ser satisfechos y que hay que aprender a esperar.

Debido a sus caprichos, más propios de niños que de adultos, las personas inmaduras tienen muchas dificultades para comunicarse con las demás personas.

Por eso decimos que la inmadurez es un obstáculo para la comunicación.

Fatiga mental

Hay ocasiones en las que algunas personas sienten como un peso sobre el pecho, el corazón les palpita más rápidamente, o algunos latidos "como que no se oyen". Las manos les sudan más de lo común. Cuando van a dormirse sienten sobresaltos o con frecuencia tienen pesadillas.

Naturalmente, sólo el médico puede decir acertadamente cuál es la causa. Cuando esos síntomas no se deben a ningún trastorno orgánico, según el concepto del médico, entonces se puede hablar de fatiga mental.

Las personas con fatiga mental son muy sensibles, los ruidos las incomodan muchísimo, cualquier cosa les disgusta porque son muy irritables. Además les da trabajo concentrar la atención.

Evidentemente una persona con fatiga mental tiene dificultades para comunicarse adecuadamente.

Evitemos, pues, este obstáculo tratando de prevenir la fatiga mental.

Por eso es tan importante aprender a descansar.

Problemas mentales

La fatiga mental que señalábamos anteriormente es algo que le puede dar a las personas sanas o normales.

Pero hay otros trastornos como la enfermedad mental que impiden la buena comunicación.

Los enfermos mentales tienen, pues, dificultades para comunicarse. Mientras más grave sea la enfermedad mental más difícil es la comunicación.

Para evitar este obstáculo debemos tratar de practicar la higiene física y mental. Para ello puede ayudarnos otro libro de esta colección llamado: "No nos volvamos locos (Higiene mental)".

Personalidad

¿Qué es?

Podríamos describir la personalidad diciendo que es el conjunto de características de una persona que hacen que sea diferente de las demás.

Es interesante observar que a pesar de los miles y miles de millones de seres humanos que han vivido, viven y vivirán, no hay dos iguales. Cada uno tiene un modo de ser tan especial que es único. Eso es lo que llamamos personalidad.

La personalidad se refiere a la persona total. Es la expresión de lo que somos y de lo que hacemos. Es el resultado de todos nuestros comportamientos de la

vida diaria en el hogar, en el trabajo, en el barrio, en la iglesia, en el centro comunal, en la calle, en el teatro, etc.

La personalidad comprende tanto lo que decimos como lo que pensamos de las diversas situaciones de la vida diaria.

La personalidad está influida por lo que nosotros pensamos de nosotros mismos, pero también por las reacciones de los demás ante nuestra conducta. El modo de actuar de una persona hace que los demás reaccionen ante ella favorable o desfavorablemente. Pero también puede ser al contrario.

La idea que cada uno tiene de cómo impresiona a los demás puede modificar su propia conducta para bien o para mal.

Por ejemplo, Luis es un muchacho que cree que sus vecinos lo consideran valiente. El obra de acuerdo con esta idea y realiza verdaderas hazañas. Pero en una ocasión visita la finca de unos primos y cree que ellos lo consideran cobarde. Por esa razón actúa cobardemente. Actúa según la imagen que percibe de los otros.

¿Cómo se forma?

Para que usted haya llegado a ser lo que es ahora, es decir, para que llegara a ser USTED han contribuido muchos factores:

La herencia aporta características como el color

de los ojos, la estatura y el tamaño de la nariz, que pueden ser favorables o desfavorables y que recibimos de nuestros antepasados, especialmente de nuestros padres. El medio ambiente, o sea las condiciones materiales y las personas que nos rodean, ha influido sobre esa herencia aumentando o disminuyendo sus efectos.

Pero también ha intervenido la inteligencia, que a su vez ha realizado un recorrido: al principio cuando éramos muy pequeños no distinguíamos entre nosotros y lo que nos rodeaba, no podíamos "manejar" bien el espacio y por eso no distinguíamos bien entre arriba, abajo, adelante, atrás, adentro y afuera, etc.; tampoco podíamos manejar el tiempo y decíamos por ejemplo: "ayer voy a ir" o "mañana fuí".

Poco a poco fuimos distinguiendo mejor el mundo que nos rodeaba y nuestra inteligencia se desarrolló.

Algo parecido sucedió en el campo de las emociones y los afectos. Al principio, cuando éramos muy pequeños nos sentíamos el centro del mundo. Todo lo queríamos para nosotros. Buscábamos satisfacer inmediatamente nuestros gustos y necesidades y cuando esto no era posible hacíamos un berrinche. Poco a poco aprendimos a aceptar que uno no puede hacer todo lo que quiere, ni puede obtener todas las cosas ni permitirse todos los placeres. Aprendimos también a sacrificarnos por las demás personas. En otras palabras: maduramos emocionalmente.

El desarrollo de todos los aspectos mencionados es parte de un proceso que llamamos **formación de**

la personalidad y que nos lleva hacia la madurez del adulto.

Teorías equivocadas

Casi todos hemos oído aquello de que, "de músico, poeta y loco, todos tenemos un poco".

Pero la mayoría de la gente cree erróneamente que de psicólogo también y se sienten en capacidad de hacer lo que a duras penas se atreven a hacer los psicólogos de verdad: interpretar adecuadamente la personalidad.

Lo peor es que cuando la gente empieza a interpretar lo hace dejándose llevar por las apariencias y basándose en una sola característica para calificar a las personas.

Esa actitud nada científica ha producido métodos para juzgar la personalidad que no son propios de científicos o de investigadores serios sino de charlatanes, embaucadores y explotadores de la credulidad de las personas. Veamos algunos de estos métodos.

Grafología: Pretende interpretar la personalidad basándose en la escritura. Es posible que la letra pueda revelar algunas características de la personalidad; sin embargo, si leemos libros de grafología vemos que frente a determinadas letras o rasgos todos los libros tienen interpretaciones distintas. Es decir, la grafología todavía no es una cien-

cia y muchos de sus defensores no son más que oportunistas.

Astrología: No hay que confundir este método con la astronomía que es el estudio de los cuerpos celestes, su composición, magnitud, movimiento y forma. Como vemos, la astronomía es una ciencia muy respetable. En cambio la astrología, que no es ciencia y que tampoco es respetable, pretende que la personalidad y el destino de cada hombre se leen por la posición que ocupan los signos celestes en el momento del nacimiento.

Esta suposición no tiene ninguna base científica y hoy la astrología no es más que un pasatiempo de salón o de revistas femeninas sin ninguna importancia.

Fisiognomía o fisiognómica: Método sin ningún valor científico que pretende describir la personalidad basándose en la forma de la cara. No tuvo ningún éxito.

Frenología: Esta doctrina suponía que las características de la personalidad estaban localizadas en regiones cerebrales definidas y afirmaba que las protuberancias o hundimientos en la forma de la cabeza indicaban el mayor o menor desarrollo de esas características. Basta con examinar un cráneo que haya sido cortado con una sierra para comprobar que el hueso tiene partes más anchas o más delgadas sin que eso tenga ninguna relación con el cerebro.

Numerología: Sistema que consiste en leer las características de personalidad y predecir la suer-

te, en el que se asignan números a cada letra de los nombres o de otras palabras; o bien, se toman los números de las fechas, o de la placa del portón, o del carro, o de la cédula (o vaya usted a saber de qué cosa) y se suman todos ellos y los multiplican o dividen por cosas como la edad de la suegra, etc., etc... dando un resultado de significado mágico.

Quirognomía y quiromancia: Este asunto ya es con las manos.

La quirognomía es dizque el arte (porque ciencia no es) de leer las características de la personalidad en la forma y las líneas de la mano. La quiromancia pretende leer o predecir el futuro de una persona examinando las líneas de la mano.

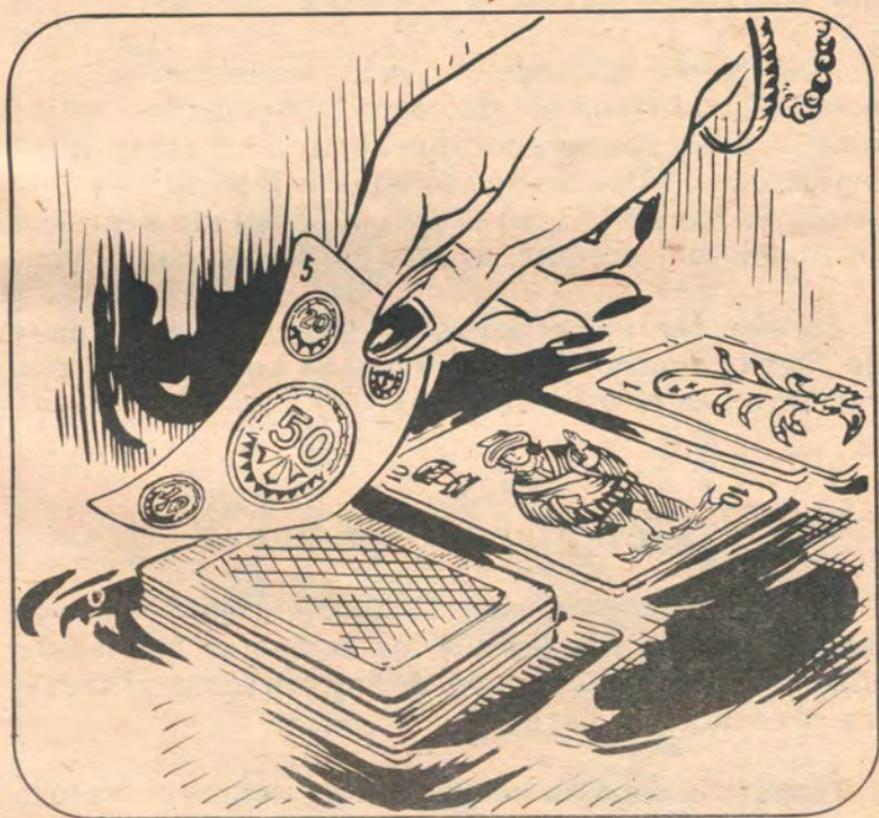
Desafortunadamente, ni entre las dos lograron formar una ciencia. Todos los métodos anteriores no sirven más que de entretenimiento y no tienen otro mérito que el de tener nombres raros que ya nadie usa. A estos métodos perfectamente inútiles podemos añadir otros igualmente conocidos por las víctimas de los charlatanes y estafadores que los explotan; por ejemplo: leer el cuncho del chocolate, las entrañas de las aves, los huevos echados en un vaso de agua, la ceniza del cigarrillo, etc., etc.

Tales prácticas tienen muchos seguidores porque los habitantes de países como el nuestro, donde hay tanto analfabetismo, prefieren la magia a la ciencia.

Otra razón puede ser el que por la misma igno-

rancia y el atraso en el desarrollo, la gente no tiene verdaderas creencias filosóficas, religiosas, políticas, y morales. Prefiere, entonces, aferrarse a la superstición.

Y por último, tal vez, porque como dice la Biblia: "El número de los tontos es infinito".



Métodos inútiles

Acepte, no clasifique

Los métodos anteriores no sirven, pero tampoco creamos que los científicos tienen todas las respuestas. A pesar de ser una ciencia tan joven, la psicología ha progresado muchísimo; sin embargo, el ser humano es tan complejo y misterioso que lo que sabemos apenas nos ha permitido conocer lo que podríamos llamar la "cáscara".

¿Qué hacer entonces? Lo más sensato es no darnoslas de adivinos o "sicólogos" aficionados. Dejemos de preocuparnos por investigar a los otros. Respetémoslos, ellos no son conejos de laboratorio. Por tanto, no hagamos más clasificaciones sin sentido y tratemos de aceptar a las personas como son.

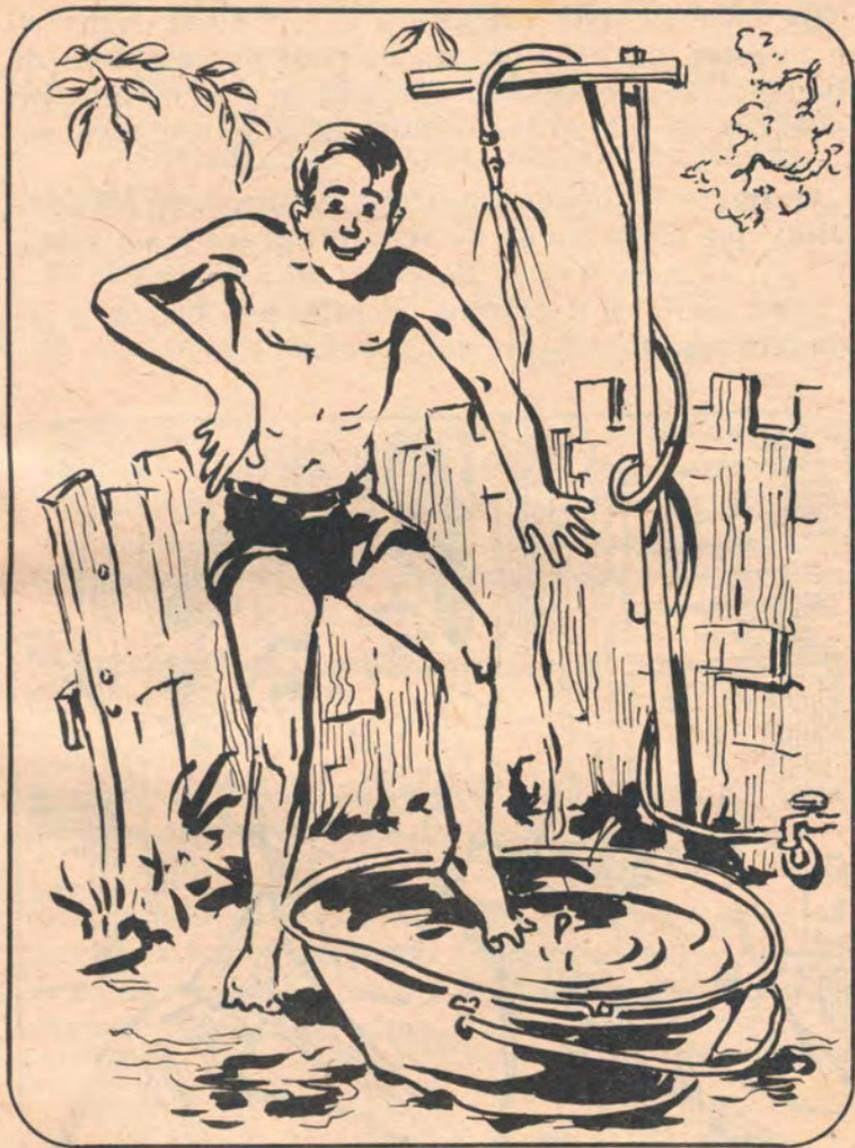
En este sentido, el corazón (es decir el amor) puede lograr mucho más de lo que ha podido lograr la razón (o sea el pensamiento).

Presentación personal

Ya sabemos que nuestro comportamiento está muy influido por la imagen que los demás se forman de nosotros. Esa imagen depende en gran parte de nuestra presentación personal.

Tengamos pues en cuenta los siguientes cuidados:

Baño diario: Es una necesidad el bañar totalmente el cuerpo. Es la única forma de eliminar los residuos de sudor y la suciedad de cada día.

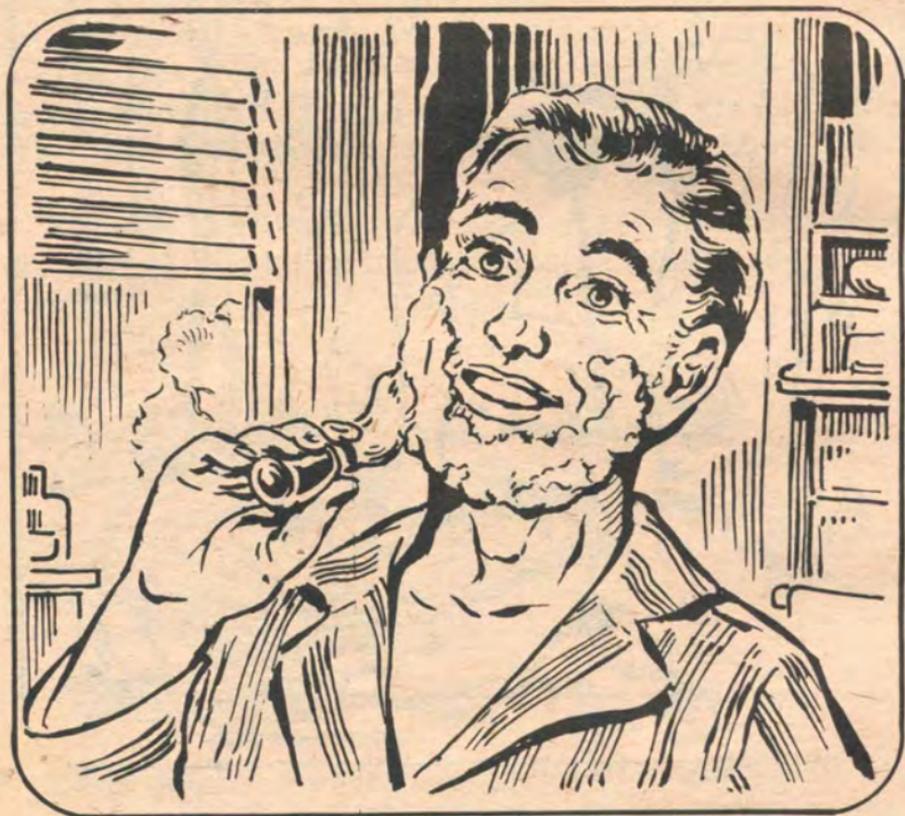


Cuidemos nuestra presentación personal

La manera más eficaz es el uso de la ducha. Si en nuestra casa no hay ducha podemos emplear un tanque o recipiente colocado más arriba de nuestra cabeza y al que colocaremos un tubo o manguera.

Afeitado: Es necesario afeitarse diariamente para evitar que en la barba se acumule grasa y suciedad.

Para afeitarnos usamos cuchilla con brocha y jabón o crema de afeitar sin brocha.



Afeitado

Conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Lávese la cara con jabón y preferiblemente con agua caliente para que desaparezca la grasa y la suciedad. Esto ayuda también a ablandar la barba.
2. Enjuáguese la cara suficientemente.
3. Aplíquese el jabón o la crema de afeitar.
4. Si usa crema sin brocha (de la que viene en un tarro a presión) humedezca primero la cara y después coja con los dedos una cantidad suficiente y aplíquese una capa delgada sobre la barba. No hay necesidad de frotar con la brocha.
5. Ahora sí emplee la máquina con una cuchilla de buen filo.

Las mujeres también deben dedicar atención especial a su aseo personal.

Productos desodorantes: Se consiguen en el comercio en forma de polvo, líquidos, crema o barras. Debemos usarlos para evitar los malos olores, y usar siempre ropa limpia.



Higiene de la boca

Higiene de la boca: El usar el cepillo después de cada comida es fundamental para prevenir las caries dentales y conservar la salud física. Sobre todo nos ayuda a prevenir el mal aliento que es un gran obstáculo en la vida social.

Cuidado de la piel: La piel llama mucho la atención de la gente y revela mucho sobre el estado general de la salud de la persona. Para mantenerla en buenas condiciones conviene lavarla varias veces al día con agua tibia y un jabón suave. Estos cuidados, acompañados de prudencia en el comer (evitando una alimentación rica en fécula, grasas, pastas y chocolates), pueden ser suficientes para controlar el exceso de

secreción de grasa que es la causa del acné, enfermedad de la piel que se caracteriza por la inflamación alrededor de las glándulas sebáceas y de los poros. Es lo que popularmente llamamos barros. Si este tratamiento no tiene éxito se recomienda visitar al médico.

Cuidado del cabello: Es mejor llevar el cabello corto y lavar la cabeza con frecuencia. Cuando el cabello es muy rebelde conviene usar un fijador que como sabemos es una crema que facilita el peinado.

Cuidado de las uñas: Hay que conservarlas bien cortadas usando tijeras y lima. Es muy conveniente arreglarlas después del baño que es cuando están más blandas y manejables.

Estos cuidados deben aplicarse también a las uñas de los pies.

La ropa: Es perfectamente posible estar limpio aunque uno sea pobre. No es necesario que la ropa sea muy bonita, ni muy fina ni a la moda; basta con que esté en orden, con los botones completos y los tejidos o remiendos hechos con cuidado.

Conviene tener presente que una persona necesita cambiarse diariamente de ropa interior, medias y camisa.



Sea usted mismo

Sea usted mismo

Algunas personas imitan, con exageración, a los artistas de cine, a los astros del deporte o a los cantantes de moda. Tratan de vestirse como ellos, se peinan y se mueven como ellos, fuman como ellos, etc.

Esto es muy notorio sobre todo en la gente demasiado joven que todavía no ha madurado. Por eso vemos los cuartos de las jóvenes o los jóvenes con las paredes llenas con afiches de artistas o deportistas.

Este comportamiento no es inconveniente en adolescentes pero no sería adecuado en personas adultas.

Recordemos que somos únicos, irrepetibles, completamente originales. No hay, ni hubo, ni habrá otra persona exactamente igual a nosotros. Como dicen popularmente, es como si nos hubieran hecho y después rompieran el molde.

Cada uno de nosotros tiene, pues, su personalidad propia, por más que trate de ser como otros, siempre seguirá siendo él mismo... pero disfrazado. Como sabiamente dice el refrán: "La mona aunque se vista de seda, mona se queda".

¿Para qué copiar la personalidad de otros? Más bien perfeccionemos la nuestra.

Pero eso sí, sigamos aquel gran consejo que nos dice: SEA USTED MISMO.

Enriqueciendo la personalidad

No importa la edad que tengamos, siempre somos tierra fértil para sembrar cualidades o defectos y cosechar sus frutos. Así como los terrenos fértiles son arados, rastrillados, cultivados y abonados, la personalidad también requiere cuidados.

Pero, ¿cómo cultivarla? El punto de partida es el autoanálisis al que nos referiremos por separado más adelante. Después necesitamos reflexionar, es decir, meditar sobre todas las lecciones que nos da la vida a diario, meditar sobre los mensajes ocultos en las cosas y en los acontecimientos de la vida. Reflexionar sobre las experiencias pasadas.

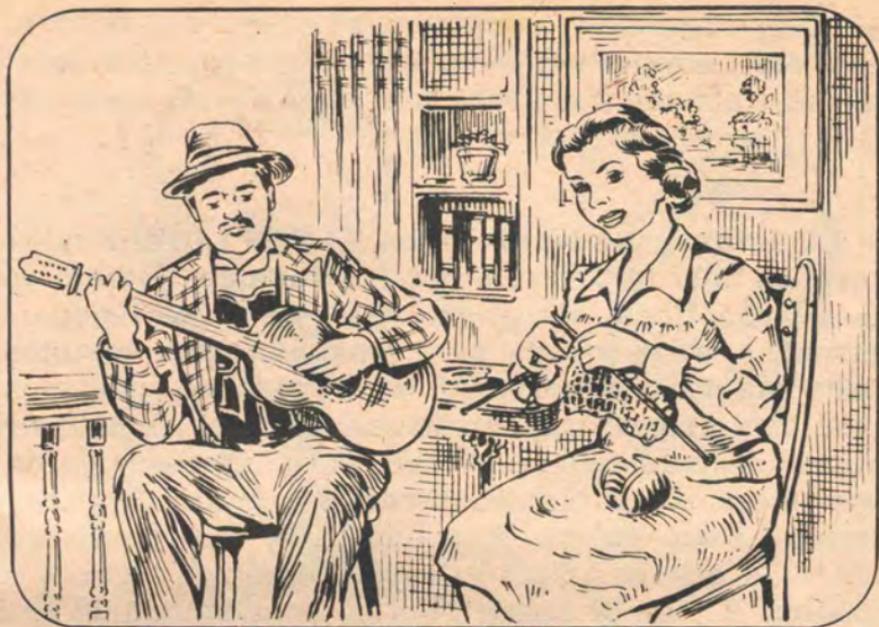
Después, conviene ampliar nuestros intereses; esto es, nuestros gustos o preferencias. Interesémonos en:

El arte: En todas sus formas y manifestaciones:

La música popular, la folclórica, la moderna y también y sobre todo la música culta o clásica. Para ello aprovechemos los conciertos que pasan algunas emisoras como Radio Sutatenza o la Radiodifusora Nacional de Colombia.

La literatura: Leamos autores de reconocido valor literario. Sobre todo frecuentemos la buena literatura y tratemos de conocer algunos autores de actualidad.

A veces podemos escuchar por radio obras de teatro o poesías selectas.



Enriquezcamos nuestra personalidad

La pintura y la escultura: También pueden enriquecer nuestra personalidad. Tratemos de ver las reproducciones de cuadros famosos que a veces salen en las revistas; visitemos los museos en las ciudades que los tienen (generalmente son gratuitos y cuando cobran la entrada el precio es bajo).

El diálogo: Con todas las personas que nos rodean, puede enriquecernos inmensamente sobre todo si sabemos escuchar y frecuentamos a personas que también tratan de progresar cultivando su personalidad.

El participar en las **ACTIVIDADES DE LA COMU-**

NIDAD: reuniones, conferencias, convites, festivales, etc., nos permitirá relacionarnos con otras personas, conocer sus problemas, manifestar los nuestros y solucionarlos en grupo.

El aprovechamiento de los RATOS LIBRES también es muy importante para el enriquecimiento de la personalidad. Es cierto que casi todos tenemos jornadas agotadoras, pero sacando unos minutos cada día y unas horas al fin de semana, podemos realizar artesanías, aprender a pintar o a tocar algún instrumento musical. Para muchos puede ser muy agradable e instructivo, tener un pasatiempo como coleccionar monedas, estampillas o postales que nos permiten conocer otros lugares o países. El campo puede ser una oportunidad de coleccionar piedras, hojas o raíces que a más de ser curiosas aumentan nuestros conocimientos; empecemos por coleccionarlas y después busquemos en libros y enciclopedias información sobre ellas.

Finalmente mantengámonos siempre dispuestos a escuchar y a aprender; el contacto con las personas y el transcurrir de la vida pueden enseñarnos mucho.

Autoanálisis

El autoanálisis es uno de los mejores medios para perfeccionar la personalidad. Cada día debemos dedicar varios minutos a autoanalizarnos. Hagámoslo, que no será tiempo perdido.



El auto análisis es un buen medio

Pero, ¿en qué consiste el autoanálisis? El autoanálisis es una reflexión que hacemos, un examen de nosotros mismos para disminuir los defectos y aumentar las cualidades.

¿Cómo hacerlo? Podemos seguir los siguientes pasos:

1. Busquemos un lugar tranquilo y agradable.
2. Reflexionemos sobre nosotros mismos: ¿cómo somos? ¿cómo pensamos? ¿cómo actuamos? ¿qué nos gustaría lograr? ¿cómo nos gustaría ser?
3. Tomemos una hoja de papel en blanco. En la mitad tracemos una raya a lo largo de modo que queden dos columnas. En la de la izquierda escribamos las cualidades y en la derecha los defectos.
4. Enseguida elaboremos un programa, es decir, un plan para aprovechar mejor esas cualidades y para corregir los defectos.
5. Por último, hagamos evaluaciones periódicas; cada semana revisemos para ver cómo vamos.

Aplicaciones prácticas

Reconozcamos nuestros errores sin culpar a otros

“Errar es humano”, oímos con frecuencia. No abusemos de esta frase para justificar errores que cometemos por pura negligencia y que no tienen excusa; eso sí, hay que reconocer que la frase es muy cierta cuando se refiere a errores que cometemos a pesar de que seamos responsables y de buena voluntad.

En nuestra relación diaria con otras personas nos vemos, en muchas ocasiones, en presencia de errores que afectan al grupo, a la comunidad o al menos

a nuestra relación con la otra persona. Comúnmente lo que hacemos es evadir nuestra responsabilidad no solo alegando inocencia, sino también responsabilizando directamente a las otras personas.

Es un comportamiento que casi todos tenemos pero que, como veremos, no es el más adecuado.

Si la otra persona es responsable del error, lo más normal es que ella reaccione como lo haríamos nosotros: alegará que no es culpable o que no tuvo culpa y que la responsabilidad "es de los otros" (es decir, nosotros). Si insistimos en "echarle la culpa" lo único que lograremos es que se defienda con más ardor.

En cambio, si tratamos de buscar nuestra parte de error y (aunque creamos ser totalmente inocentes) lo reconocemos sin responsabilizar a otros, los demás no tendrán que defenderse y hasta es posible que salgan en nuestra defensa.

Claro que algún lector puede decir:

"Eso no es una actitud sana. ¿Por qué voy a echarme la culpa si soy inocente?, para ese lector sería conveniente el reflexionar sobre las ideas que vienen enseguida:

Si hay un vaso lleno con agua y una gota se evapora, posiblemente nadie se dará cuenta, pero el nivel del agua habrá bajado. Si en cambio se añade una gota, nadie lo notará tampoco, pero el nivel habrá subido. Del mismo modo, ese acto de virtud al aceptar

la responsabilidad (aunque nos creamos inocentes) nos hace a todos mejores (no importa que nadie se de cuenta).

Lo bueno que haga cada uno de nosotros nos beneficia a todos y lo malo nos perjudica a todos, porque somos solidarios y, por tanto, responsables del bien y del mal que cada uno de nosotros haga.

El cuerpo humano es un perfecto ejemplo de lo expuesto: cuando un órgano está enfermo todo el cuerpo se afecta. Cuando funciona bien todo el cuerpo se beneficia.

Corrijamos, pues, nuestros propios errores y tratemos de aceptar nuestra parte de responsabilidad por los errores de los demás. Recordemos que hablar de "nosotros" y los "demás" no es exacto pues en el fondo somos uno; y finalmente, que lo importante no es saber quién cometió el error sino enmendarlo cuanto antes.

Para una discusión se necesitan dos

Cuando hablamos de la comunicación observamos que esta requería por lo menos dos personas: una que actuaba como emisor y otra que actuaba como receptor.

Una discusión es una forma de comunicación. Naturalmente es una forma de comunicación que puede llegar a ser desagradable; y con ello no nos referimos a la discusión o debate que ayuda a aclarar un

tema o a solucionar un problema sino a la discusión que en realidad es un alegato que va a originar el enojo de una o de las dos o más personas que intervienen.

Como la discusión a que nos referimos necesita dos personas, basta con que usted no discuta, es decir, que haga otra cosa como quedarse callado, sonreír, empezar su trabajo, etc., para que ahí termine todo.

Es muy difícil hacer razonar a una persona que ya está enojada; por eso la mejor forma de ganar una discusión es abandonarla en silencio.

Eso sí, cuidado con la forma de guardar silencio. Hay silencios que son más agresivos que las palabras fuertes o hirientes.

Que nuestro silencio sea un prudente callar sin ánimo de ofender. Aprendamos a callar con amor.

No se ponga el Sol sobre vuestro enojo

Esta frase, como varias del presente libro, está tomada de la Biblia, que para muchas personas es el más sabio de los libros.

Y realmente ese consejo encierra gran sabiduría. Es normal que en las relaciones interpersonales nos equivoquemos, haya malentendidos, se presenten roces, y a veces ofensas.

Somos humanos y estamos sometidos a estas cosas. Lo grave es dejar que el tiempo pase sin que nosotros corriamos nuestro error, aclaremos el malentendido, suavicemos el roce o presentemos disculpas por la ofensa hecha.

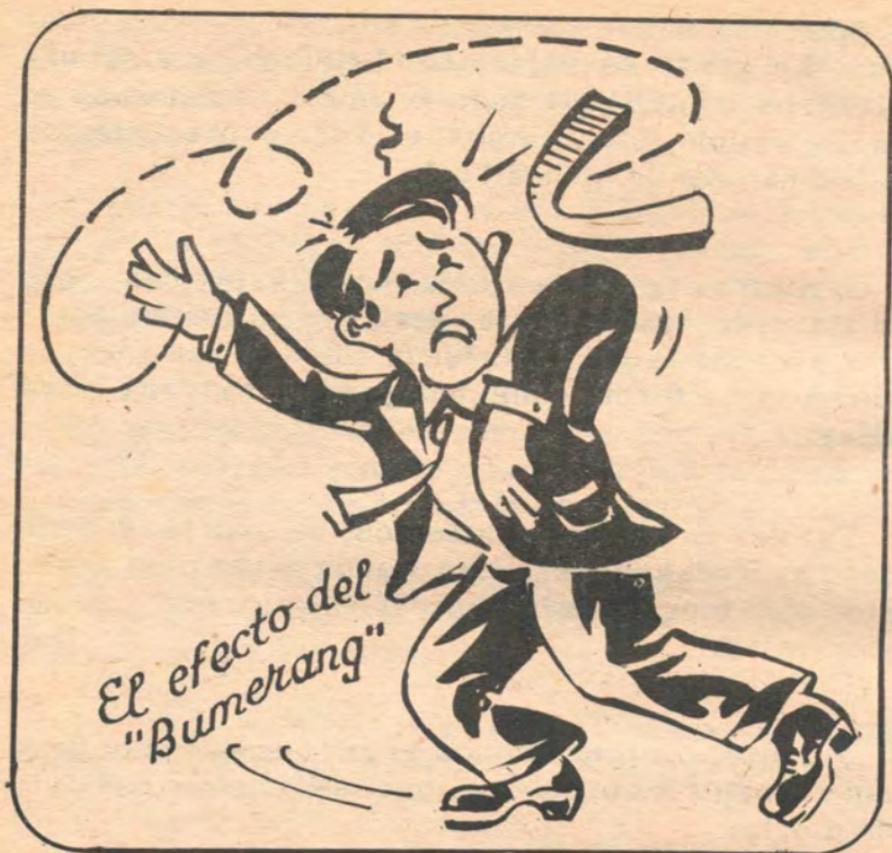
A veces con el tiempo, estas cosas se olvidan, pero lo más frecuente es que las personas se sienten heridas y a medida que pasan los minutos se van endureciendo y se forma como una pared o barrera entre ellas.

Tal vez en algunos momentos, se analizan y deciden "hacer las paces"; pero cuando ya han pasado varios días ninguna de las dos partes se atreve a dar el paso inicial.

Por eso, propongámonos evitar que el tiempo pase sin resolver los problemas que se presentan en la vida diaria.

Sobre todo si estamos enojados, recordemos que el enojo (como el odio) es como un ácido que corroe el recipiente que lo contiene y que generalmente mientras más días es peor.

Por lo tanto que "no se ponga el sol sobre nuestro enojo".



El efecto "bumerang"

Los indígenas de un continente que es considerado la isla más grande del mundo y que llamamos Australia, usan un arma parecida a la letra "L". En inglés se escribe "boomerang" y se pronuncia "bumerang". Nosotros la vamos a seguir usando tal como se pronuncia. Digamos, pues, bumerang.

Resulta que esa arma tiene una maravillosa propiedad: si es lanzada correctamente, da en el blanco, describe una ruta aparentemente caprichosa y regresa a las manos de la persona que la arrojó.

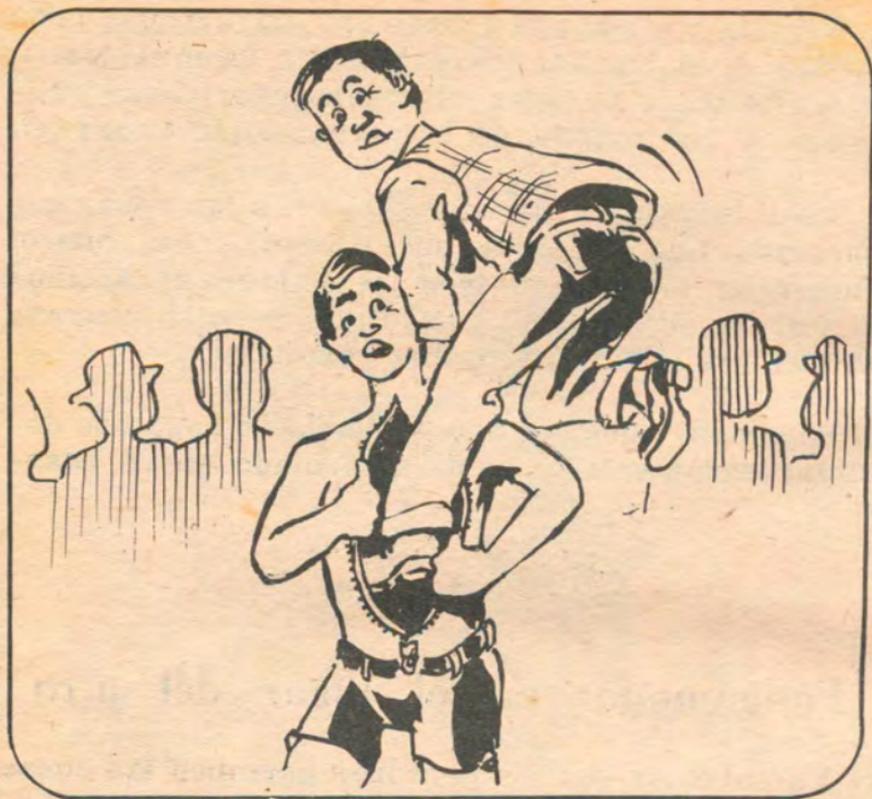
Pues bien, algo parecido pasa con las cosas que hacemos. Los efectos de nuestras acciones, como el bumerang, siempre vuelven. De modo que si hacemos el mal, se vuelve contra nosotros, pero si hacemos el bien ese bien vuelve sobre nosotros.

Hagamos, pues, el bien y aunque lo hagamos desinteresadamente volverá aumentado sobre nosotros.

Pongámonos en el lugar del otro

Ya sabemos que las personas perciben las cosas en forma diferente y que sobre un mismo asunto hay diferentes puntos de vista.

En el lenguaje popular usamos expresiones como esta: "estoy arriesgando mi pellejo"; y con frecuencia, sobre todo cuando las personas no confían entre sí, cada uno piensa únicamente en "su propio pellejo"; busca lo conveniente y evita lo inconveniente para él sin preocuparse de los demás.



¡ Pongámonos en el lugar del otro !

¿No tendríamos un mundo mejor si en lugar de estar todos defendiendo su propio pellejo, cada persona tratara de colocarse en el pellejo del otro. Es decir, tratara de ver, sentir y juzgar las cosas como las ve, las siente y las juzga el otro?

Seguramente nos comprenderíamos mejor.

Aprendamos entonces, a ponernos en el lugar del otro.

“Los burros se buscan para rascarse”

Así dice un refrán muy sabio. Y en realidad si observamos un poco encontraremos que la gente busca a las personas más parecidas.

Eso sucede en:

El noviazgo,

el matrimonio,

la amistad,

las relaciones interpersonales en general.

Por eso es tan cierto aquello de: “dime con quién andas y te diré quien eres”.

Seamos, entonces, mejores y atraeremos a personas mejores.

Frecuentemos personas mejores y tal vez nos haremos mejores.

Amar a los demás como a sí mismo

Es muy posible que hayamos oído desde pequeños que, “el primero es amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo”.

Pero no se trata de un concepto que únicamente tiene que ver con el catecismo o con la religión. Al contrario, es algo tan sabio y tan útil para la vida que en ese consejo está la clave de la salud mental y el éxito en las relaciones humanas.

Usted, amable lector, está leyendo estas páginas porque desea progresar, quiere perfeccionarse como persona. Seguramente es también un buen observador.

Pues bien, el autor de este libro va a hacer unas observaciones y usted, con su imaginación, va a acompañarlo.

Acerquémonos a un niño recién nacido. Está en su camita y a veces llora. Si con un dedo le acariciamos la mejilla en la cercanía de la boca, veremos que el niño mueve su cabecita para acercar la boca al dedo y una vez que lo ha logrado empieza a chupar.

Como acabamos de descubrir, la boca es muy importante para el niño. Esta formada por membranas muy sensibles y el niño la mueve en dirección a lo que se le acerca, buscando y encontrando su alimento, ya sea el seno de la madre o el biberón.

Pero continuemos observando: el niño empieza a llorar y la madre se acerca a alimentarlo con mucho cariño; coloca al niño en la camita que le ha formado con sus brazos, muy cerca del corazón, le da el pecho a la vez que lo mira a los ojos y empieza a acariciarlo, a arrullarlo y a decirle cosas muy tiernas.

Es curioso el siguiente hecho: los humanos son los únicos seres que pueden mirar a la madre y a la vez ser vistos por ella en el momento del amamantamiento. Ni siquiera los monos más parecidos al hombre pueden hacerlo.

Y parece que esto no es accidental porque en el momento del amamantamiento el ser humano recibe no solo alimento sino también cariño, afecto, amor...

Volvamos al niño de nuestro estudio: la madre lo alimenta (aunque no le esté dando del pecho sino tetero) lo acaricia, le habla, lo mima... El niño entonces "relaciona" las dos cosas: alimento y afecto. Más tarde se sentirá seguro en la medida que haya sido querido, es decir, en la medida que haya recibido cariño.

Amigo lector, si lo anterior le parece un poco exagerado, observe en los adultos algunos comportamientos que tienen su origen en la infancia: un padre de familia amanece jugando con unos amigos y al día siguiente aparece en su casa llevando medio pollo asado o un pastel. Trata de dar en "comida" lo que sabe que no dio a su familia en cariño, afecto, amor, seguridad...

Un muchacho empieza a salir con una muchacha. En las primeras idas al cine él le da muchísimos dulces, seguramente muchos más que cuando el noviazgo ya lleva varios meses; tal vez lo que sucede es que al principio está tratando de dar en "alimento" lo que todavía no se atreve a dar en "cariño...".

Ahora imaginemos a una mujer bastante robusta. Ella visita médicos de muchas especialidades pero no logra perder peso. Más tarde se casa y al poco tiempo luce muy esbelta y... ¡un momento! no se debe a que el esposo, como decimos popularmente, le está dando mala vida, sino que ella ahora ha recibido cariño suficiente para satisfacer esa necesidad que la hacía comer a toda hora...

Un adolescente tiene un disgusto en su casa y lo primero que hace es dejar de comer. Es como si dijera: "yo rechazo el cariño que me dan, los rechazo a ustedes, así como rechazo este almuerzo".

A veces están tan relacionadas esas ideas de cariño, alimento y seguridad, que cuando queremos manifestar cariño hablamos en términos de comida: "una ancianita ve un niño muy simpático y dice: "tan lindo... tan hermoso... tan tierno... me provoca comérmelo".

Cuando alguien nos cae mal, decimos, "no me lo paso" o "no me pasa de aquí" y señalamos la garganta.

Y en un lenguaje popular y francamente vulgar, se emplea la expresión "comer" para referirse a uno de los mayores actos de amor como es el acto sexual.

Pero, posiblemente usted se ha preguntado: hasta aquí hemos leído acerca de la relación entre cariño, afecto, amor y... comida pero... ¿qué tiene que ver eso con la seguridad? El autor tratará de responder mostrando otros ejemplos:

Hay personas que cuando están nerviosas, es decir, les falta seguridad, reaccionan como la señora robusta que mencionamos hace un rato, comen y comen... El comportamiento opuesto: privarse totalmente del alimento también nos ilustraría lo mismo.

Otras personas consumen cosas que no son alimento (pero los tratan como si lo fueran) y en esa forma tratan de lograr seguridad. Es el caso de estudiantes, por ejemplo que durante los exámenes muerden sus lápices o sus borradores.

O las personas que en momentos de angustia se chupan los dedos o se comen las uñas.

O las que cuando tienen preocupaciones o dificultades se dedican a beber alcohol.

O las que por cualquier motivo necesitan tomar pastillas para los nervios (y a veces les dan pastillas que no son para los nervios y sin embargo se tranquilizan).

Como hemos visto, pues, durante la infancia están muy relacionados el amor, el afecto y la seguridad. Si estas necesidades fundamentales fueron bien satisfechas durante esa época, entonces fuimos niños sanos y ahora adultos normales.

En otras palabras, amamos a los demás en la medida en que nos amamos a nosotros mismos y en la medida en que nos sentimos seguros; pero para lograrlo necesitamos que nos hayan amado durante la infancia.

Analicémonos, pues, para ver cómo fue nuestra infancia. Tal vez así encontraremos la explicación de muchos problemas actuales que tienen su raíz en esos primeros años.

Si nuestra infancia fue muy desfavorable, no nos desanimemos; tengamos presente que el ser humano tiene una mente muy poderosa, capaz de modificar lo que verdaderamente desee modificar.

Repasemos mentalmente los ejemplos mencionados para recordar que muchas de las personas citadas trataron de dar "cosas" o "alimento" en lugar de cariño, afecto, amor... Muchas veces un adolescente se rebela y entonces sus padres le dicen frases como estas: "desagradecido, nunca le ha faltado lo necesario, le hemos dado comida, ropa, estudio, etc., y miren con lo que sale..." y le hacen al joven o a la joven una lista de "cosas"; pero el muchacho o la muchacha pueden decir, y con razón, pero, ¿cuándo me han dado cariño, afecto, amor? ¿cuándo jugaron conmigo? ¿cuándo se sentaron a conversar conmigo? ¿cuándo se interesaron por mis actividades (estudio, juegos, etc.) ¿cuándo se interesaron por mis problemas?

Lo mismo pueden decir muchas señoras. Sus esposos les dan todo lo que necesitan, algunas hasta tienen comodidades, pero... ¿les habrán dado cariño?

Por último: aprendamos a amarnos a nosotros mismos para poder amar a los demás, y que amar a los demás no es solo darles "cosas", sino principalmente "darnos a nosotros mismos"; es escucharlos, comprenderlos, ayudarlos...

El amor bien entendido

El amor perfecto es una virtud y como todo lo bueno, procede de Dios.

Como dijo el apóstol: "Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo caridad, soy como bronce que suena o címbalo que retiñe. Aunque tuviera el don de profecía, y conociera todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviera plenitud de fe como para trasladar montañas, si no tengo caridad, nada soy. Aunque repartiera todos mis bienes y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo caridad, nada me aprovecha.

La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe, es decorosa; no busca su interés; no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia, se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta.

La caridad no acaba nunca. Desaparecerán las profecías, cesarán las lenguas. Desaparecerá la ciencia. Porque es imperfecta nuestra ciencia e imperfecta nuestra profecía. Cuando lo venza lo perfecto, desaparecerá lo imperfecto. Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño. Al hacerme hombre, dejé todas las cosas de niño. Ahora veo en un espejo, confusamente. Ahora conozco de un modo imperfecto, pero entonces conoceré como soy conocido.

Ahora subsisten la fe, la esperanza y la caridad, estas tres. Pero la mayor de todas ellas es la caridad" (San Pablo, I Corintios 13, 1-13).

De la abundancia del corazón habla la boca

Amigo lector, tenga la bondad de hacer la experiencia que sigue y comprobará algo muy interesante: que con frecuencia cada persona ve las cosas en forma diferente a los demás.

Un día que termine de tomar un chocolate algo espeso, voltée la taza sobre un plato para que escurra un poco. Sin señalar ningún detalle en particular muéstrole a diferentes personas (por separado) la mancha que el chocolate formó en el fondo de la taza.

Encontrará que posiblemente la gente ve cosas diferentes, que cada persona **"ve lo que quiere ver"**, o sea, ve según su modo de ser, de pensar y según la vida que lleve. Si es por ejemplo un militar tal vez vea armas o batallas; en cambio, si es un viajero, verá caminos.

Recordemos el ejemplo del capítulo de la comunicación: el arquitecto, el caficultor, el ganadero, el pintor y la pareja de novios estaban viendo el mismo terreno pero en forma diferente.

Cada uno siente, percibe y juzga según como él es. Los filósofos, que son unos señores que estudian

mucho sobre la verdad, el sentido de la vida y la historia, etc., dicen: "lo que se recibe, se recibe a la manera del que lo recibe". Esto lo entenderemos mejor con un ejemplo:

Tomemos un litro de agua y coloquemos a un lado tres recipientes diferentes: uno es una olla, el otro un florero y el último una jarra. Si echamos el litro de agua en la olla tomará la forma de la olla; pero si lo sacamos de ahí tomará la forma de jarra si lo echamos en la jarra; o la de florero si lo echamos en el florero.

Si exageramos más el ejemplo podríamos suponer que la olla, la jarra y el florero tienen ojos. Muy posiblemente, si esto fuera así, la olla vería las cosas como ollas, la jarra las vería como jarras y el florero como floreros.

Y lo peor es que la olla, la jarra y el florero discutirían entre sí creyendo que cada uno tiene la razón.

Algo así nos pasa a nosotros. Cada uno ve las cosas de acuerdo a como él es. Si es una persona buena, servicial y honesta verá a los demás como buenos, serviciales y honestos. Si es un degenerado verá a los demás como degenerados.

"Para el puro todo es puro". Una persona de alma limpia verá las cosas con pureza aunque viva en un mundo corrompido; pero un corrompido verá las cosas en forma corrompida aunque viva en un mundo puro.

Muy acertadamente dice el refrán: "El ladrón juzga por su condición".

Por eso el autor empleó este título: "De la abundancia del corazón habla la boca".

Seamos cada vez mejores y nuestras conversaciones serán mejores y también haremos a la gente mejor.

La sonrisa es la clave

Una hermosa canción muy conocida lo expresa muy bien. Leámosla con atención:

UNA SONRISA (P. Ortega)

Cuando llego a mi casa me espera una
/dulce sonrisa,
la sonrisa más tierna que borra todo mi
/dolor.

Cuando escucho su risa me olvido de todas
/las penas,
y en sus ojos yo encuentro que el mundo es
/mucho mejor.

UNA SONRISA PUEDE MAS QUE UN GRITO,
/PUEDE MAS QUE TODO.
SI TE SIENTES TRISTE, SI TE SIENTES
/SOLO
BUSCA UNA SONRISA QUE TE HARA FELIZ.



Cuando llego a mi casa y encuentro una
/dulce sonrisa,
yo me olvido de todo lo malo y me siento
/feliz.

Cuando voy por la calle y veo sonreir a un
/niño,
me pregunto por qué muchos grandes no
/ríen así.

UNA SONRISA PUEDE MAS QUE UN GRITO,
/PUEDE MASQUE TODO.
SI TE SIENTES TRISTE, SI TE SIENTES
/SOLO,
BUSCA UNA SONRISA QUE TE HARA FELIZ
(Bis).

Segunda Parte

En las páginas anteriores encontramos algunas sugerencias aplicables al campo de las relaciones humanas en general. En las siguientes el autor se propone presentar algunas explicaciones y sugerencias aplicables a algunos campos concretos de las relaciones humanas.

Con frecuencia hemos escuchado que el hombre es un "animal social" y que como tal no puede vivir solo, necesita del intercambio con otras personas para satisfacer sus necesidades de comunicación, afecto, seguridad, techo, alimento, etc.

Generalmente el comportamiento de una persona sola es diferente del comportamiento que esa persona tiene cuando está dentro de un grupo. Muchas veces, y posiblemente sin saberlo, las personas cuando

están en un grupo hacen cosas que no harían estando solas como beber un licor desagradable o fumar (cuando no tienen este hábito) o manifestar gran interés por una obra de arte moderno. También puede darse el caso de dejar de hacer cosas que en cambio sí hace cuando está sola, como desnudarse o arreglarse las uñas.

Según lo anterior se podría concluir que los grupos poseen un efecto modelador sobre sus integrantes. Es como si los miembros del grupo fueran como arcilla que se deja modelar por las manos del artesano.

Basándose en la psicología y la sociología se ha formado una ciencia llamada **dinámica de grupos** que estudia todos los fenómenos que ocurren en el interior de los grupos y en las relaciones entre un grupo y los demás. Muchas de las definiciones, explicaciones y sugerencias de este libro son tomadas de esa ciencia.

Elementos básicos

Grupo

A estas alturas, el lector puede hacerse una reflexión muy parecida a la siguiente: bueno, yo reconozco que el grupo influye en las personas, pero, ¿qué entendemos por grupo? ¿qué es un grupo?

Antes de dar respuesta a esta pregunta conviene analizar otro fenómeno muy interesante.

Se trata de un juego que el lector puede reproducir completamente. Basta con seguir las instrucciones que aparecen a continuación:

- a. Busque tres o cuatro personas que quieran participar.

- b. Pídales que se coloquen una al lado de la otra de tal modo que todas queden frente a usted.
- c. Infórmeles que todas van a hacer exactamente lo que usted va a decirles. Que el ganador del juego es la persona que obedezca sus órdenes con mayor rapidez.
- d. Coloque el dedo índice de su mano derecha, en la punta de la nariz. Ordéneles hacer lo mismo y adviértales que mientras no se diga lo contrario el dedo debe permanecer allí.
- e. A continuación anuncie que va a dar la primera orden y pídales que estén alerta. Recuérdeles que el ganador es el que obedezca primero. Siga en voz alta: ¡a la oreja derecha! y al mismo tiempo lleve su dedo desde la punta de la nariz hasta la oreja derecha. Observe quién hizo mejor el ejercicio y vuelva a llevar el dedo a la punta de la nariz y cuide que ellos también lo hagan.
- f. Anuncie la segunda orden, diga en voz alta: ¡al pelo! y haga al mismo tiempo el movimiento correspondiente. Observe quién ganó esta vez y vuelva su dedo a la punta de la nariz.
- g. De otras órdenes, por ejemplo: ¡al ombligo! o, ¡al ojo derecho! o, ¡al codo izquierdo!, etc.
- h. **ATENCIÓN:** Aquí viene lo interesante de este ejercicio: de ahora en adelante usted va a decir una cosa pero va a hacer otra. Por ejemplo di-

ga en voz alta: ¡al ombligo! y sin embargo señale el pelo. Haga el ensayo y comprobará que las otras personas, o al menos algunas de ellas, cometerán errores muy cómicos.

¿Qué nos enseña este ejercicio?

Nos enseña entre varias cosas que:

Nuestros mensajes llegan hasta las demás personas y a la vez recibimos sus mensajes. Es decir: nos comunicamos.

Podemos influir sobre las otras personas, es decir, afectar su comportamiento. Esto equivale a decir que en general toda persona influye sobre los demás y a su vez recibe la influencia de las otras personas, o sea, **interactúa**.

1. Concepto de grupo

Ahora sí se puede definir al grupo como “dos o más personas en interacción”, o sea agrupación de personas que no solo se comunican sino que influyen sobre las otras y a su vez reciben influencia de ellas.

2. Clases

Los científicos que han estudiado estos temas distinguen dos clases de grupos:

Grupo primario: es aquel en el cual todos los miembros interaccionan directamente cara a cara, son conscientes de la existencia del grupo y de su

pertenencia a él, y de la presencia de los otros miembros.

En este grupo los miembros se hallan ligados por “lazos emocionales cálidos, íntimos y “personales”; poseen una solidaridad inconsciente basada más en los sentimientos que en el cálculo”.

Grupo secundario: es aquel en el cual las relaciones entre los miembros se establecen más bien a través de comunicaciones indirectas y las relaciones son frías e impersonales, por ejemplo las empresas, clubes, barrios, etc.

Conviene hacer las siguientes aclaraciones:

El simple hecho de que unas personas estén juntas no basta para formar un grupo.

Tampoco es suficiente el que tengan un interés común.

Es necesario no solo que se comuniquen sino también que interactúen.

Para poder distinguir a una serie de agrupaciones que no son grupos, las personas pueden atender a las siguientes características o aspectos más distintivos.

3. Características del grupo:

- a. Todo grupo es una reunión de dos o más personas que se pueden identificar entre sí.

- b. Los miembros "saben" y "sienten" que forman un grupo.
- c. Los miembros tienen las mismas metas e ideales.
- d. Los miembros necesitan ayudarse mutuamente para satisfacer las necesidades que favorecieron la formación del grupo.
- e. Los miembros se comunican unos con otros e influyen unos sobre otros.
- f. Los miembros actúan en forma unitaria es decir se comportan como si fueran un solo organismo.
- g. Todas las personas desempeñan papeles (o sea actúan en determinada forma cumpliendo alguna labor o tarea) según una jerarquía aceptada por todos.

También es posible señalar unos atributos o cualidades esenciales de un grupo que son las que vienen a continuación.

4. Propiedades del grupo:

- a. Naturalmente la primera es la más importante, tanto que sin ella no habría grupo. Lógicamente se trata de la INTERACCION que implica que cierto número de personas se convierte en grupo cuando se da la circunstancia de que cada individuo está afectado por cada uno de los otros individuos del grupo. Los individuos reaccionan entre sí influyendo unos sobre otros mediante el

empleo del lenguaje, los símbolos, los gestos y otras formas de comunicación.

- b. **LA ESTRUCTURA** es otra propiedad que implica un sistema de organización según la jerarquía o importancia y que hace que los miembros ocupen posiciones más altas o más bajas según su importancia. Queda, pues, el grupo presentando un gran parecido con un gallinero en el que hay una sola gallina en la parte más alta, unas pocas hacia la mitad y la mayoría abajo.
- c. **LA COHESION** es la sensación de pertenecer a un grupo. Es lo que en algunas novelas sobre personas que pertenecen a una institución o grupo especial como el de los militares (sobre todo en tiempo de guerra) llaman "espíritu de cuerpo". Es decir el "saber" y "sentir" que uno es parte de un grupo.
- d. **LOS MOTIVOS** son los impulsos que hacen actuar al grupo y las **METAS** son los objetivos o puntos de llegada. En el grupo los miembros tienen motivos y metas comunes.
- e. **LAS NORMAS** son las exigencias que en forma directa o indirecta el grupo, como agrupación, hace a cada individuo como miembro del grupo.

Estas normas influyen en las actitudes individuales y hacen que el comportamiento de todos los miembros se amolde a las finalidades y valores aprobados por el conjunto. Lógicamente

esta naturalidad se logra porque los individuos desean tener la aprobación y la aceptación de los otros.

- f. **PERSONALIDAD DEL GRUPO:** los grupos como los individuos pueden perfectamente diferenciarse unos de otros gracias a un conjunto de características que llamamos "personalidad del grupo".

5. Liderazgo

Hasta ahora el lector sabe qué es un grupo, sabe que hay grupos primarios y secundarios y ha aprendido a distinguir los diferentes grupos analizando sus características y propiedades; pero resulta que para la buena marcha del grupo se necesita de alguien que lo dirija. Ese "alguien" se llama LIDER y lo que hace el líder, se llama LIDERAZGO.

También puede decirse que el líder es la persona que:

Percibe lo que acontece en ella misma y en el grupo,
capta las necesidades,

armoniza la acción de todos los miembros

y la dirige hacia la consecución de los objetivos del grupo.

Pero, ¿qué hace un líder?

El líder realiza las siguientes funciones:

- a. Favorece la comunicación y la interacción entre los miembros del grupo.
- b. Favorece el mantenimiento de un clima adecuado de relaciones interpersonales; es decir, suaviza las tensiones, disminuye las fricciones entre los miembros del grupo y los armoniza unos con otros.
- c. Ayuda al grupo a percibir la realidad que lo rodea.
- d. Ayuda al grupo a percibir sus propias necesidades y motivos.
- e. Ayuda al grupo a seleccionar sus metas y objetivos.
- f. Sirve al grupo como modelo de comportamiento (por lo menos dentro de la situación de grupo).
- g. Planea, inicia y mantiene la acción del grupo en pro de los objetivos.
- h. Realiza la evaluación del grupo.
- i. Posee la autoridad reconocida por el grupo para dirigir y también para recompensar y castigar.
- j. A veces sirve como víctima expiatoria del grupo.

po; es decir, a él le echan la culpa los miembros y sobre él descargan la agresividad originada por los fracasos del grupo.

Finalmente, se puede señalar que el liderazgo es un rol.

6. Roles

Pero, ¿qué es eso de rol?

Rol es una palabra tomada del inglés. Se usa para referirse al papel que desempeña un artista en una película o en una obra de teatro. En dinámica de grupo, en sociología o en psicología social, que son ciencias que estudian estos aspectos, se llama rol al papel que desempeña cualquier persona en una situación social.

Los roles son muy variados y hay muchas formas de clasificarlos. En este libro solo hablaremos de:

Roles positivos: Aquellos "papeles" que favorecen la buena marcha del grupo.

Roles negativos: Aquellos "papeles" que entorpecen la buena marcha del grupo.

Estudie, el lector, con atención, el siguiente cuadro que más adelante encontrará una explicación:

ROLES DESEMPEÑADOS EN EL GRUPO		
NIVEL	ROLES POSITIVOS	ROLES NEGATIVOS
Ideas (o sea en relación con la información)	Aclarador Interrogador Opinante Informador	Oscurecedor
Emociones (o sea en relación con los afectos y sentimientos)	Alentador Armonizador Reductor de tensiones	Agresor Dominador Bloqueador Recochero Desertor Inhibido (tímido)
Decisiones (o sea en relación con la acción)	Activador Iniciador	Indeciso

Breve explicación del cuadro anterior.

ROLES POSITIVOS

A nivel de IDEAS

- Aclarador:** es la persona que ayuda a aclarar las ideas del grupo.
- Interrogador:** es el que hace preguntas para conseguir más información para él o el grupo.
- Opinante:** aporta su opinión sobre algún problema o cuestión, generalmente aprovecha su propia experiencia para aclarar lo que se está tratando.

- d. **Informador:** trata de suministrar toda la información posible, se esfuerza por poner al día a los miembros del grupo con datos oportunos.

A nivel de EMOCIONES

- a. **Alentador:** trata de hacer que el grupo se sienta más fuerte.
- b. **Armonizador:** trata de poner de acuerdo a los miembros del grupo. Concilia opiniones opuestas.
- c. **Reductor de tensiones:** ayuda al grupo haciendo chistes o con ocurrencias en el momento oportuno para así eliminar o al menos disminuir la incomodidad producida por los problemas o las situaciones críticas.

A nivel de DECISIONES

- a. **Activador:** impulsa al grupo hacia la toma de decisiones, insiste en el cumplimiento del programa e induce a la acción.
- b. **Iniciador:** es el hombre que da principio a las actividades que solucionarán los problemas presentados.

ROLES NEGATIVOS

A nivel de IDEAS

- a. **Oscurecedor:** aunque tal vez desea colaborar lo

único que consigue es oscurecer y complicar más la información.

A nivel de EMOCIONES

- a. Agresor: demuestra hostilidad hacia el grupo, lucha por lograr una mejor posición llamando la atención, criticando o censurando a los demás.
- b. Dominador: trata de imponerse al grupo para tenerlo bajo su control.
- c. Bloqueador: interfiere con la buena marcha del grupo, actúa como "una piedra en un engranaje".
- d. Recochero: usa chistes y gracias pero estos no sirven para animar sino para apartar al grupo de su tarea.
- e. Desertor: es indiferente y se mantiene apartado: sueña con los ojos abiertos, se aparta del tema o habla de su propia experiencia pero sin que esta esté relacionada con el tema discutido en el grupo.

A nivel de DECISIONES

- a. Indeciso: no llega a tomar decisiones, duda de todo, pide apoyo efectivo para decidir.

Sugerencias:

- a. Analícese uste mismo y trate de descubrir cuál

es el rol o papel que usted desempeña con más frecuencia. Respóndase con sinceridad la siguiente pregunta: ¿qué roles predominan en mi comportamiento, los positivos o los negativos?

- b. Observe a sus compañeros de grupo (en el hogar o en el trabajo) ¿qué roles predominan en el comportamiento de ellos, los positivos o los negativos? Si predominan los negativos ¿cuál será la causa más probable de ese comportamiento? ¿por qué ellos serán así? Trate de comprenderlos y ayudarlos.

7. Principios básicos de la acción del grupo

Como ya se ha visto todos tenemos que ver con grupos. Por eso es conveniente conocer algunos principios básicos que nos permitan ayudarle a los grupos en forma efectiva. Esos principios son los siguientes:

a. Ambiente:

El ambiente depende en gran parte del espacio donde se desenvuelve el grupo. Hay que evitar dos extremos:

que el grupo esté en un espacio excesivamente amplio y entonces el grupo se sentirá como un "grano de arena" en el desierto,

o que el grupo esté en un espacio muy estrecho y entonces el grupo se sentirá tan apretado como "una caja de sardinas".

b. Reducción de la intimidación:

Aquí se entiende como intimidación a los sentimientos de temor, inhibición, hostilidad y timidez producidos por la actuación en grupo.

Reducir la intimidación será pues lograr que cada miembro se sienta tan bien en el grupo que desaparezcan o al menos disminuyan sus sentimientos de temor, inhibición, hostilidad y timidez.

c. Liderazgo distribuido:

Para el lector está clara la necesidad del liderazgo para que el grupo pueda realizar las tareas que le permitirán alcanzar sus objetivos.

El principio de liderazgo distribuido exige que para la buena marcha del grupo el líder no sea siempre y exclusivamente la misma persona sino que todos los miembros puedan alternarse en el liderazgo o al menos desempeñar algunas de las funciones de líder.

d. Formulación del objetivo:

Los miembros de un grupo tienen necesidades y buscan satisfacer muchas de ellas dentro del grupo. Por esa razón el grupo tiene metas y objetivos que, como ya se vio, son comunes a todos los miembros.

Es muy importante que todos los miembros (y no solo el líder) tengan participación en el es-

tablecimiento y selección de esos objetivos.

e. Flexibilidad:

Según este principio, los métodos y procedimientos deben ser elásticos de tal manera que sean una ayuda para el grupo, no un obstáculo para su buen funcionamiento.

f. Consenso:

Es decir que las decisiones no se tomen por votación o sea por triunfo de la mayoría sino por que después del diálogo se logre el acuerdo mutuo de los miembros.

g. Comprensión del proceso:

Hay que distinguir entre **tarea** y **proceso**.

Tarea: es el trabajo que un grupo hace para lograr un objetivo propuesto.

Proceso: es lo que ocurre en el grupo mientras hace la tarea (es decir las comunicaciones, la interacción, los roles, el liderazgo y todos los demás fenómenos que se presentan).

h. Evaluación continua:

Es decir, revisar permanentemente hasta qué punto las tareas se han cumplido y el grupo se encuentra satisfecho.

Aplicaciones prácticas

Los fenómenos anteriormente descritos se presentan en todos los grupos. El lector ya sabe que no hay necesidad de muchas personas para formar un grupo. Desde que haya interacción es suficiente con dos personas.

Por lo tanto se puede decir que los siguientes casos forman grupo:

Un hombre y una mujer,

una madre y su hijo o hija

un padre y su hijo e hija

una pareja de enamorados

un par de amigas o amigos

un enfermo y su médico o enfermera

una persona y su compañero o compañeros de trabajo

un maestro y su alumno o alumnos, etc.

En otras palabras hay grupo o aun grupos en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en la amistad, en el noviazgo, etc.

A. Relaciones humanas entre los sexos

Con frecuencia se oye o se ve escrita la expresión "batalla de los sexos", para referirse a las relaciones entre hombre y mujer. Realmente en muchos casos esas relaciones constituyen una verdadera batalla y eso no sería así si cada persona conociera un poco mejor sus propias características y las del sexo opuesto. Para yudar a ese fin puede servir el cuadro que aparece a continuación:

1. Algunas características de cada sexo.

Aspectos	Características femeninas	Características masculinas
Físicos externos (No todos están	Por lo general estatura menor Por lo general peso menor	Por lo general estatura mayor Por lo general peso mayor

mencionados, ejemplo: órganos sexuales)	Caderas anchas Voz más delgada Predominio de la belleza Movimientos más suaves	Caderas estrechas Voz más gruesa Predominio de la fuerza Movimientos más bruscos
Psicológicos Intelectuales	Predominio de la intuición Predominio de la inteligencia concreta Predominio de la percepción del detalle	Predominio de la razón Predominio de la inteligencia abstracta Predominio de la percepción del conjunto
Emocionales	Instinto maternal Necesidad de estabilidad y seguridad En general, mejor actitud hacia el sufrimiento Busca atraer Desea ser protegida Excitación lenta y más generalizada a todo el organismo En general parecen importarle más el afecto y las caricias previas Después de la relación sexual busca ternura	Busca conquistar Desea proteger Excitación localizada en los órganos genitales Busca satisfacción sexual rápida Terminada la relación sexual pierde interés
+Socio-culturales	Predomina la actividad doméstica Profesiones educativas, sociales y domésticas	Predomina la actividad profesional Todas las profesiones

+ Estas están variando aceleradamente.

2. Diferentes sí, pero iguales

Este título parece una contradicción pero no lo es porque es importante recalcar que las características que se atribuyen a un sexo no están ausentes en el otro. Por eso no son ciertas esas descripciones que señalan al hombre como "duro, frío, calculador" casi como una máquina y a la mujer como "sensible, delicada, toda ternura" como algo casi sin temple e incapaz de energía y decisión.

Es más prudente, pues, considerar que las características mencionadas (exceptuando las físicas) pueden estar (y de hecho lo están) en ambos sexos pero predominando, generalmente, en uno de los dos.

Ahora bien, el hecho de la existencia de diferencias entre ambos sexos no quiere decir, y mucho menos sirve para probar, que un sexo sea superior a otro. Existe una rama de la ciencia llamada la **psicología diferencial** que después de muchos estudios ha comprobado que no hay un sexo superior a otro, como tampoco hay razas superiores a otras.

El lector podrá decir: pero en las listas de héroes, sabios, artistas, científicos y deportistas famosos aparecen muchísimos más hombres que mujeres...

La respuesta podría ser que eso es verdad pero que no se debe a la superioridad del hombre sobre la mujer. Simplemente es un fenómeno que puede explicarse por motivos de otra clase como sociales, culturales, económicos, políticos y hasta religiosos...

Por simple observación se puede comprobar que los miembros masculinos de la sociedad humana, sobre todo en épocas anteriores, sistemáticamente habían negado a la mujer casi toda oportunidad de supe-
ración.

Basta dar una ojeada a la historia para ver que en casi todas las religiones del mundo se ha impedido a las mujeres el ocupar puestos de importancia dentro de su jerarquía.

Este fenómeno ha sido peor en el campo de la economía y la política.

En la ciencia, campo que debería estar más libre de prejuicios, el lector puede encontrar que las pocas mujeres que lograban terminar sus estudios básicos (generalmente contra la voluntad de sus padres) enfrentaban grandes obstáculos para continuar estudios superiores y que hubo facultades como la de medicina que hasta el siglo pasado prohibieron el ingreso de mujeres.

La presencia, pues, de muchos nombres de mujeres en las listas antes mencionadas de héroes, artistas, sabios, científicos y deportistas, habla muy en favor de la mujer que, a pesar de la abrumadora mayoría masculina generalmente hostil, ha logrado ocupar posiciones de importancia.

Finalmente, lo anterior podría resumirse así: las mujeres y los hombres son iguales; si hasta ahora sobresalían los hombres era porque las mujeres no tenían oportunidades. Afortunadamente esta situación está cambiando.

3. ¿Qué pensar de los movimientos de liberación femenina?

Es apenas normal que ante situaciones tan injustas como las descritas, la mujer reaccione luchando por el reconocimiento de iguales oportunidades que el hombre.

Esa lucha ha dado origen a movimientos como el de la liberación femenina en el que se agrupan las mujeres y empleando prácticamente todos los medios a su alcance (conferencias, entrevistas, libros, marchas, protestas callejeras, etc.), exigen el respeto a sus derechos.

Cualquier persona sensata reconoce fácilmente, que esa es una lucha muy justa. Lo que sí no es adecuado, son los métodos empleados.

Posiblemente no hay nada que haga más daño a la mujer que esa imagen de combatiente que protesta airadamente, muestra los dientes en las entrevistas, usa palabras fuertes en los reportajes y arma escándalos callejeros como cualquier inmaduro revoltoso. Más que mujeres, estas personas parecen marimachos.

La mujer puede y debe luchar pero con las armas apropiadas, precisamente con las que están a su alcance.

¿Cómo?

Siendo ante todo profundamente femenina. Con su encanto y su gracia natural puede lograr mucho más

que con comportamientos bruscos, ordinarios, casi masculinos.

Capacitándose mediante la lectura, el estudio, la asistencia a cursos y el aprovechamiento de ciertos programas educativos y culturales que se transmiten por radio y televisión.

Participando activamente en las reuniones de padres de familia, de acción comunal, de cooperativas, parroquias, movimientos cívicos, etc.

Y por último y principalmente en sus propios hogares inspirando respeto a sus esposos, inculcando a sus hijos aprecio y respeto por la mujer y siendo mujeres modelo para sus hijas.

Conviene recordar que donde hay una mujer hay un hogar y que todo hogar es la primera escuela.

4. ¿Cuál es la solución?

El problema de las relaciones entre los sexos es complejo y sería ingenuo pretender dar aquí una solución definitiva, sin embargo, puede decirse que para la solución definitiva conviene tener en cuenta que:

Aunque haya diferencias entre los sexos las mujeres no son inferiores a los hombres, sino que como seres humanos son iguales;

la mujer debe luchar por sus derechos como mujer logrando con abnegación, tacto y su encanto natural el reconocimiento que merece;

los hombres y las mujeres deben comprender que las relaciones entre los sexos no son de lucha sino de colaboración. Los dos sexos son complementarios. Por tanto, para el progreso de la humanidad se necesita que cada sexo aporte lo mejor de sí mismo, dentro de la igualdad.

5. Un caso concreto: el noviazgo

Sobre todo en épocas pasadas, los muchachos y las muchachas crecían casi aislados y llenos de prejuicios unos y otros mirándose como enemigos.

Después se sentían mutuamente atraídos y después de los primeros encuentros la relación se hacía difícil por el desconocimiento de la psicología de cada sexo.

Naturalmente los noviazgos en estas condiciones eran muy difíciles.

Por una parte el adolescente se sentía obligado a demostrar su virilidad. Es decir su condición de "macho", que dice la última palabra y que no puede aceptar opiniones y menos aún sugerencias de una persona a quien consideraba inferior. Por tanto, cuando trataba con mujeres era más hosco y brusco que de costumbre y aprovechaba cualquier oportunidad para seducirla y luego abandonarla para ufanarse ante sus amigos de sus "conquistas sexuales".

La mujer por su parte no se atrevía a opinar, casi sostenía la mirada del hombre a quien siempre le habían presentado como un enemigo dispuesto a robarle la honra a la primera oportunidad. El asunto se

complicaba más si se tiene en cuenta que permanentemente le repetían en todas las formas y tonos que la honra era lo único valioso que tenía la mujer, hasta el punto de que sin ella, la mujer no valía nada y era poco menos que un trapo viejo.

Alrededor de estas concepciones había toda una serie de costumbres que giraban en torno a lo mismo: el excesivo cuidado de la novia por parte de la familia y la prohibición de hasta las más inocentes formas de intimidad.

Afortunadamente estas cosas también han cambiado mucho. Ahora ya hay más escuelas y colegios mixtos que favorecen el que los dos sexos se relacionen mejor.

El cine, la radio y la televisión, han cambiado mucho las actitudes y ahora las relaciones entre los jóvenes de ambos sexos son más sanas desde el punto de vista psicológico.

Los noviazgos son ahora relaciones interpersonales más sanas y espontáneas.

¿Qué sugerir a los novios?

Lo más importante: el respeto. Es posible una gran confianza y una gran naturalidad, pero sin faltar al respeto.

Debe darse gran importancia a la sinceridad y la lealtad.

Tal vez algunos se pregunten sobre la conveniencia

o inconveniencia de las relaciones sexuales antes del matrimonio. Esa es una cuestión que cada persona debe resolver ante su conciencia. En general, como dice una persona muy apreciada por el autor, "el noviazgo es como un paseo con fiambre". Una vez que la gente se come el fiambre... se acaba el paseo. Esto sucede con frecuencia sobre todo en noviazgos inmaduros en los que el único vínculo era la atracción sexual.

Por regla general una mujer corre un riesgo muy grande teniendo relaciones sexuales durante el noviazgo. Eso de darle gusto al novio o darle "una prueba de amor", casi siempre termina mal. Pero no hay que ser pesimistas; es posible que una pareja sea sana, responsable, madura y que decida tener relaciones sexuales antes de casarse.

Una decisión así es delicada y debe tener en cuenta los principios morales y religiosos de ambos. Lo menos que se puede pedir es que eviten tener hijos antes de estar en condiciones psicológicas, económicas, sociales y legales para recibirlos.

B. Relaciones humanas en el hogar

En el hogar se presentan relaciones humanas muy variadas y el hogar mismo puede ser un grupo que incluso contenga grupos más pequeños por ejemplo:

El grupo padre y madre

el grupo madre e hijos

el grupo padre e hijos

el grupo de hermanos

también en algunos hogares se encuentra el grupo abuelo o abuela y nietos

el grupo familia y su relación con un miembro enfermo.



Relaciones humanas en el hogar

En todos estos grupos se dan las características y propiedades expuestas anteriormente.

Vale la pena analizar brevemente:

1. Relaciones humanas entre los esposos.

Después de un período de noviazgo que puede variar entre unos pocos meses y varios años, según el caso y que tiene como objetivo fundamental facilitar una mejor comprensión y adaptación mutua de los novios, viene la fundación del hogar.

La vida de hogar difiere notablemente de la vida de novios. En efecto, durante el noviazgo los encuentros por más que fueran frecuentes eran por poco tiempo, ambas personas eran muy cuidadosas de su comportamiento y su apariencia personal. Las inevitables separaciones (aunque fueran por períodos cortos) permitían descansar, recuperarse de las tensiones y desear más intensamente el próximo encuentro.

En cambio, en la vida hogareña, habrá necesidad de compartir muchísimos momentos del día; los cónyuges se relacionarán en otras circunstancias: no siempre estarán presentables, es decir, tan arreglados como durante el noviazgo. Tendrán que interactuar permanentemente aunque el otro cónyuge esté enfermo, aburrido o cansado y lo que es peor no dispondrán de los períodos de recuperación que tenían durante el noviazgo (los días que no se veían).

Convivir con otra persona demanda un gran es-

fuerzo de adaptación. Supone un proceso lento para conocer los gustos, caprichos, habilidades y desventajas de la otra persona. Pero todavía exige más: ser capaz de aceptar esas características de la otra persona, o al menos amoldarse a ellas.

Naturalmente la otra persona, si ama, estará haciendo lo mismo y el desgaste resultante para ambos es enorme.

A esto añadamos que el tener que atender a otras preocupaciones, labores domésticas, trabajo, etc., puede darle la impresión a la otra persona de que se le está relegando a un segundo plano.

Todos estos factores hacen que los primeros meses y aun años de matrimonio sean críticos. Por eso es frecuente que muchísimos matrimonios fracasen al principio.

Muchas de estas dificultades podrían haberse prevenido con un buen noviazgo; es decir, no solo aquel en el que se ha sido muy feliz, sino el período en que las dos personas se han conocido, se han adaptado mutuamente en lo posible y han tratado de prevenir, mediante el diálogo sincero y real, las inevitables dificultades que sobrevendrán.

¿Pero qué hacer si la pareja ya está casada y sin embargo, las dificultades parece que van a acabar con el matrimonio?

Lo más importante es dialogar. Pero, atención, dialogar no es lograr que lo escuchen a uno. Es conveniente recordar que en la primera parte, cuando se

trató el tema de la conversación o diálogo, el autor insistió en la necesidad de saber escuchar. Por tanto, el diálogo que ayudará a salir adelante es aquel que tiene las siguientes características:

- a. Se hace en el momento oportuno o sea cuando ambos están descansados, tranquilos, disponen de tiempo suficiente y están dispuestos a dialogar.
- b. Se hace alternado, es decir, un cónyuge escucha con atención y paciencia al otro y después habla con prudencia y calma.
- c. Está orientado a la solución de las dificultades y no a hacer un recuento de los errores, faltas y ofensas de la otra persona. Es decir, está más preocupado por lograr un futuro mejor que por revivir un pasado incómodo.
- d. Tiene más en cuenta lo positivo, es decir, las cualidades de la otra persona, las cosas buenas que ha hecho, las realizaciones que han logrado, los momentos felices que han tenido, que los aspectos negativos.
- e. Es sincero, humilde y constructivo. Cada uno reconoce sus propios errores y aporta sus propósitos y su esfuerzo para que las cosas marchen mejor en el futuro.

Cuando a pesar de la buena voluntad el diálogo se dificulta o los problemas siguen, conviene solicitar la colaboración de una persona que pueda ayudarnos.

Esta persona debe ser:

Seria

responsable

con experiencia

prudente

y ojalá con conocimientos especializados (sobre psicología, economía del hogar, etc.).

¿Quién podría ser esta persona?

Para algunos podría ser su propio párroco o cualquier otro sacerdote, ministro o rabino.

Muy conveniente sería recurrir a una trabajadora social o mejor aún, a un psicólogo.

En algunas instituciones de bienestar familiar hay psicólogos y trabajadoras sociales que están allí para ayudar a los hogares.

Las personas interesadas pueden buscar a un psicólogo. Es importante que exijan el título pues es frecuente que personas de otras profesiones o aún magos, adivinos y culebreros, intenten abusar de la credulidad de la gente, haciéndose pasar por psicólogos.

2. Relaciones humanas entre padres e hijos

El primer grupo en la vida de una persona es el que forma esa persona, con su madre inicialmente y posteriormente también con su padre.

Esta relación es importantísima para el desarrollo de la personalidad hasta el punto que todas las demás relaciones interpersonales están influidas por esta.

Esto quiere decir que más tarde nos relacionaremos con las personas según como nos hayamos relacionados con nuestros padres.

Las relaciones de padres e hijos empiezan desde el período del embarazo. La actitud del padre va a influir en la madre y es muy importante que ella esté muy bien para garantizarle al niño que se acerca, las mejores condiciones físicas y psicológicas para su desarrollo.

Durante los primeros años (especialmente, durante el primero), el niño necesita de los cuidados de los padres (y nótese bien que se habla de padres, o sea padre y madre, no solo la madre, como sucede con tanta frecuencia).

En las primeras semanas el niño aprende a adaptarse a la vida fuera de la madre; poco a poco va distinguiendo entre su cuerpo y lo que lo rodea.

Más o menos hacia los tres meses empiezan los intentos de comunicación precedidos por la sonrisa cuando ve el rostro del adulto que se le acerca de frente y en movimiento (estas dos características:

de frente y en movimiento, son importantes para que se presente la sonrisa a esta edad).

Es muy importante que la madre en el momento de amamantar al niño, le hable con cariño y lo acaricie. El ser humano es el único animal que puede mirar a la madre en el momento de ser amamantado y este solo detalle parece corroborar lo que ya muchos psicólogos eminentes han demostrado con diferentes experimentos de laboratorio: que es muy importante que a la vez que se recibe alimento se reciba cariño (en forma de caricias); en esta forma el niño logrará seguridad y será más tarde una persona bien adaptada.

Después el niño aprenderá muchas cosas, entre otras:

Distinguir a sus padres y hermanos de los extraños

gatear y caminar

hablar

orinar y defecar con cierta regularidad en los lugares adecuados

otras conductas de aseo como bañarse, asearse antes de comer, usar el cepillo para dientes, etc.

Es muy importante que durante el aprendizaje los padres creen un ambiente de serenidad, cariño y comprensión que estimulen los primeros logros del niño y que compartan su mundo comunicándose con

él a través de caricias, gestos, sonrisas, conversaciones y sobre todo participando en sus juegos.

Este proceso de educación continúa toda la vida y es responsabilidad de los padres, que ocasionalmente serán ayudados por la escuela y el colegio, pero sin creer nunca que su tarea terminó con el ingreso de los hijos a la vida escolar.

Durante la adolescencia (que más o menos empieza hacia los 11 años y se prolonga aproximadamente hasta los 21) la relación entre los padres y los hijos se hace más difícil.

Vale la pena analizar aquí por qué

Entre los 11 y los 12 años, más o menos, el muchacho y la muchacha, empiezan a sufrir los cambios anatómicos y fisiológicos propios de la pubertad. Esos cambios provocan profundas alteraciones psicológicas.

Para empezar, conviene mencionar un hecho muy importante. En el área temporal del cerebro hay una pequeña zona llamada del "esquema corporal", o de la "imagen del yo". Es decir, allí está representada la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo.

Esta imagen se acomoda a las modificaciones que sufre el cuerpo, pero, si el cuerpo cambia bruscamente, por ejemplo, pierde un brazo en un accidente, la imagen de ese cuerpo en el cerebro sigue con brazo.

Cuando una persona es operada o simplemente se corta el pelo o se peina distinto, cambia su imagen y esto produce alteración psicológica. Esto explica por qué algunas mujeres lloran cuando salen del salón de belleza, aunque hayan quedado muy bien.

Imagine, pues, amable lector, cómo será la situación del muchacho o la muchacha que durante este período sufre una gran cantidad de cambios en su cuerpo, tan rápidos, que no logra adaptarse pronto. Esto le produce angustia, depresión e inseguridad, aparte de la dificultad para manejar un cuerpo que no conoce bien.

Esto último explica ciertos movimientos bruscos de los adolescentes: al comer riegan la sopa, voltean la jarra del agua, al levantarse golpean la mesa, etc. No es un problema de modales, es que no han aprendido a manejar su "nuevo cuerpo".

Un joven en estas circunstancias sufre mucho. Se siente raro y solo. Para colmo de males está lleno de energías y tampoco es capaz de controlar sus impulsos.

Todo esto explica esas explosiones bruscas de llanto, risa, o mal humor. Explica la intransigencia de un joven que no acepta a las demás personas porque, todavía no ha podido aceptarse a sí mismo.

Naturalmente, un período tan turbulento requiere gran tacto y comprensión de los padres que no deben recurrir al autoritarismo y menos a la violencia.

¿Entonces qué deben hacer los padres?

Las siguientes sugerencias pueden ser de gran utilidad:

- a. Leer un libro serio sobre los problemas de la adolescencia. Especialmente lo referente a los cambios orgánicos y psicológicos. También conviene asistir a conferencias o cursos sobre el tema. En esta forma se conseguirá información que ayude a comprender mejor a los hijos en esta edad.
- b. Tratar de mantener una actitud serena, comprensiva y paciente. Por ningún motivo ponerse a discutir con el adolescente.
- c. Favorecer el que el adolescente practique deportes y desarrolle pasatiempos que le ayuden a desahogar su exceso de energía.
- d. Finalmente recurrir a un psicólogo o psiquiatra, cuando parezca necesario.

¿Y qué deben hacer los adolescentes?

Para ellos también hay algunas sugerencias que pueden ser de alguna utilidad.

- a. Leer un libro serio sobre los cambios orgánicos y los psicológicos de la adolescencia, para que al estar mejor informados puedan comprenderse mejor a sí mismos.
- b. Practicar deporte y desarrollar aficiones como la artesanía, la pintura, la carpintería, colec-

cionar cosas, etc., que los ayudarán a distraerse y desahogarse.

- c. Tratar de desarrollar más disciplina personal para lograr un mejor control de sí mismos.
- d. Acudir al consejero del colegio cuando lo crea conveniente y si es necesario solicitar a los padres una cita con un psicólogo o un psiquiatra.

3. Relaciones humanas con los enfermos

Es perfectamente normal que en ocasiones alguno de los miembros de la familia enferme y tenga que guardar cama.

En un caso así todas las demás personas se interesarán por él y manifestarán su cariño con cuidados y atenciones.

Lo más importante es ayudarlo a distraerse, evitándole largos períodos de soledad y sobre todo, evitar que se deprima, es decir, que se llene de tristeza y angustia.

A veces los enfermos reciben cuidados y atenciones que no reciben cuando están sanos; esto hace que, sin darse cuenta, su enfermedad se prolongue, porque ellos no desean sanar ya que si lo hicieran perderían las ventajas logradas. Para evitar esto hay que atender al enfermo pero sin hacer por él las cosas que él puede hacer por sí mismo.

Lógicamente, una persona enferma es por lo ge-

neral más sensible e irritable y en ocasiones puede convertirse en algo menos que un tirano. Un caso así requiere gran comprensión y paciencia por parte de las demás personas, pero comprensión y paciencia que no debe ir hasta la sobreprotección o sea el exceso de cuidado como si se tratara de un niño de pocas semanas.

En un caso así se puede recordar aquel sabio refrán: "ni tanto que queme el santo ni poco que no lo alumbre".

4. Relaciones humanas con los ancianos

En la mayoría de los casos una edad muy avanzada va acompañada de tantos trastornos que podemos decir que la ancianidad es como una enfermedad.

Los ancianos requieren cuidados especiales como los enfermos, aunque sus achaques, sus faltas de memoria y a veces sus estados de confusión mental hacen que esta sea una labor excesivamente difícil.

Esto sucede sobre todo en algunos casos de demencia senil (que es un trastorno común en los ancianos) que van acompañados de angustia, depresión y delirios. El anciano empieza a quejarse de ser una carga inútil y de que las demás personas quieren deshacerse de él. No recibe alimentos ni medicinas pues cree que sus parientes van a envenenarlo.

En casos tan extremos es necesaria la colaboración del médico.

C. Relaciones humanas en el trabajo

Existen muchísimos libros que tratan ampliamente este tema. Tal vez lo más importante sea recalcar que para unas buenas relaciones humanas en el trabajo es necesario adaptarse en varios campos:

con el trabajo

con los compañeros

con los patronos.

La adaptación al trabajo exige por parte del empleado u obrero un conocimiento adecuado y suficiente de la labor que debe realizar, lo mismo que responsabilidad para realizarla bien.

Por parte del trabajo es necesario que se realice en condiciones adecuadas de espacio, iluminación, ventilación y temperatura. Debe ser también un trabajo bien remunerado que ayude al progreso material y espiritual del trabajador.

La adaptación a los compañeros supone el conocimiento mutuo, la buena comunicación y la interacción dentro de una atmósfera de cordialidad y simpatía. La colaboración y la solidaridad son fundamentales.

La adaptación a los patronos es más difícil. Si las condiciones de trabajo son justas las relaciones de trabajo son más fáciles: desafortunadamente la mayoría de los patronos tratan de sacar el máximo provecho explotando inhumanamente a sus empleados y obreros; el trabajador tiene el derecho y el deber de organizarse para lograr unas condiciones más justas.

A manera de conclusión

Las relaciones humanas son una forma de hacer más agradable la convivencia entre los hombres.

Lo importante no son los consejos o las reglas.

Lo verdaderamente importante es que en el fondo de nosotros mismos sintamos amor por las demás personas.

Si amamos sabremos comunicarnos. Seremos mejores y ayudaremos a los otros a ser mejores.

Empecemos, pues, a poner en práctica aquello de "... Amar al prójimo como a ti mismo".

BIBLIOGRAFIA

Biblia de Jerusalén. Bilbao, Desclée de Brower, 1971.

Bullaude José. Enseñanza audiovisual y comunicación. Teoría y crítica. Buenos Aires, Librería del Colegio, 1970.

Sferra, A. et al. Personalidad y Relaciones Humanas. México, Mc-Graw Hill, 1973.

Triana, Eurípides. ¡Despierta campesino! 4a. Ed. Bogotá; ACPO, 1975. 128 p.

Vela, Jesús A. Técnica y práctica de las relaciones humanas. La experiencia vivencial de la dinámica de grupos. Bogotá, Indo-American Press Service, 1975.

Villabona, Félix. Chispa y buen humor. 9a. Ed. Bogotá; ACPO, 1972. 128 p.

IF-3

NUEVA BIBLIOTECA POPULAR DE
EDITORA DOSMIL

TITULOS EN CIRCULACION

1. No nos volvamos locos (Higiene mental)
2. Juguemos ajedrez
3. Nosotros somos así (Biología humana)

BIBLIOTECA LUIS ANGEL ARANGO - B DE LA R



2 9004 02356017 9

Relaciones humanas

