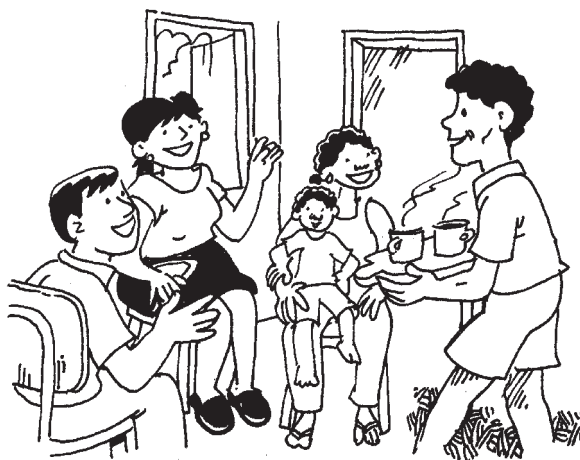


Necesidades fundamentales y relaciones humanas

Sin relaciones humanas no hay posibilidad de nacimiento, crecimiento y desarrollo. El ser humano es un ser social. Sus necesidades fundamentales, físicas, mentales y espirituales se satisfacen a través de las relaciones con los otros.

Necesidades vitales como el reconocimiento de los demás, la aceptación y el estímulo solo se pueden resolver a través de un contacto positivo con otras personas.



La salud física y mental dependen también de las relaciones con los demás. Se ha comprobado en hospitales que los enfermos que se les da una atención con cariño se recuperan mucho mejor y más rápidos que aquellos que no se les da este tipo de atención. Lo mismo sucede con animales. También, psicólogos han comprobado que las personas que crecen con cariño y comprensión son personas más equilibradas, optimistas y que se relacionan mejor con los demás. Quienes reciben estímulos positivos tienen más iniciativa para explorar, buscar o inventar salidas a sus problemas o dificultades.



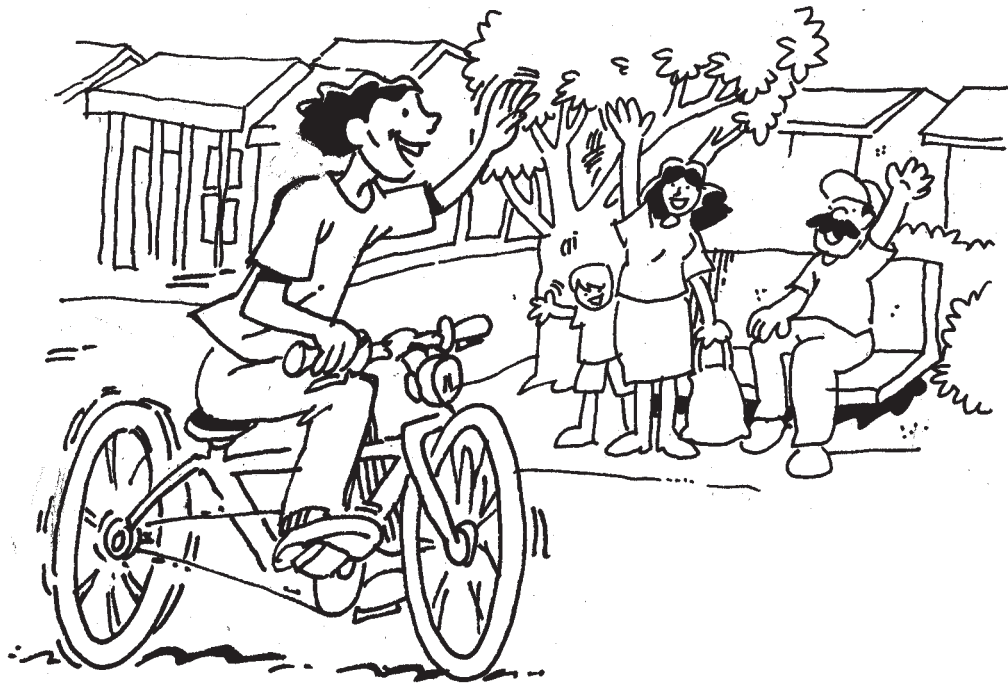
También, los lazos sociales y las metas compartidas con otros, son el fundamento para la organización y la unidad, esenciales para lograr sueños o resolver problemas comunes.

Las personas más seguras de sí mismas son también las personas más conscientes de las necesidades de los demás (UPAZ, p.14). Y viceversa, preocuparnos por los otros nos reafirma como personas y nos da seguridad en nosotros mismos.

Vemos pues, que las relaciones humanas son fundamentales para el desarrollo de las personas.

Eso significa, por ejemplo, que si una persona inmigrante no genera relaciones positivas dentro de su nuevo entorno, se generarán posibilidades de que se afecte negativamente su desarrollo personal en cualquier época de su vida en que se encuentre. Se puede afectar su autoestima, su seguridad básica, su sentido de la vida y esto puede conllevar a que aparezca la frustración, el enojo y el temor, lo que a la vez genera condiciones inadecuadas para relacionarse constructivamente con otros.

Lo contrario también es cierto. Entre mejores relaciones tenga un inmigrante, serán mejores sus posibilidades de desarrollo personal y colectivo.



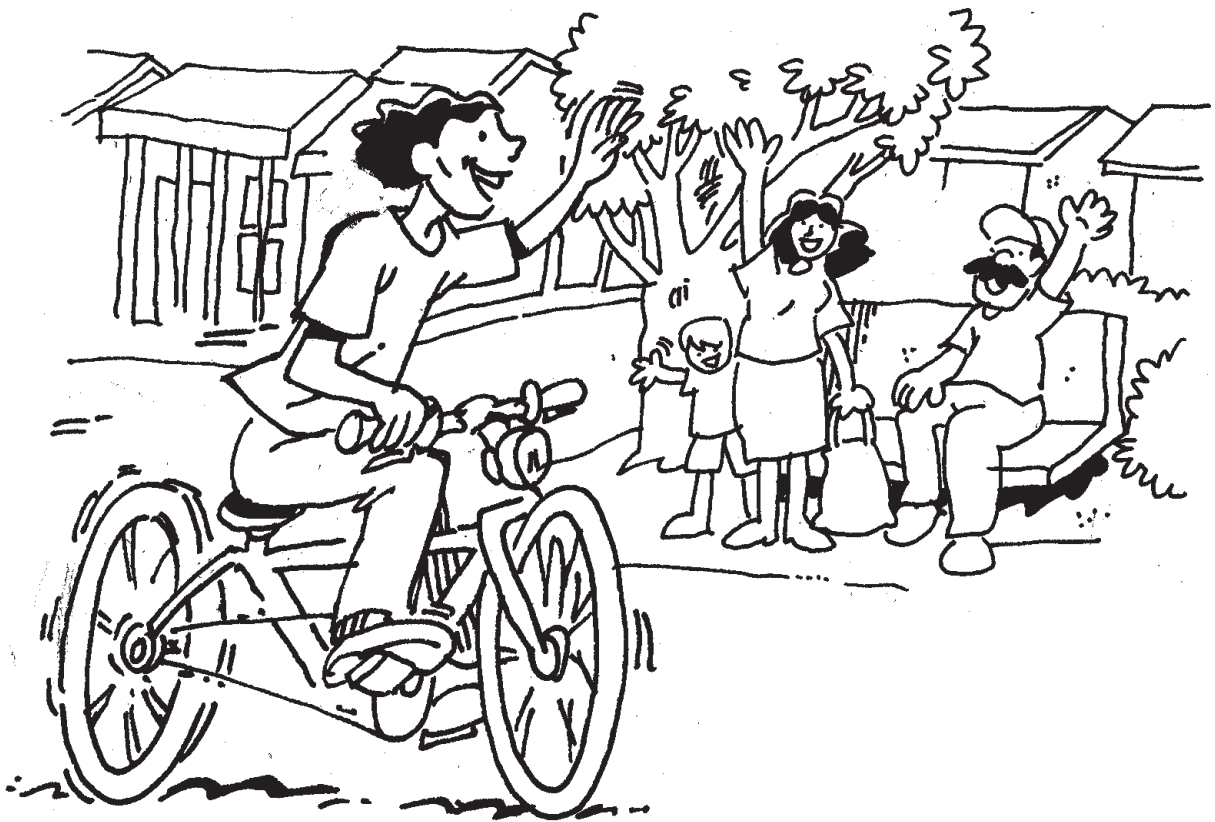


El ser humano es un ser social. Sus necesidades fundamentales, físicas, mentales y espirituales se satisfacen a través de las relaciones con los otros.



Los lazos sociales y las metas compartidas con otros,
son el fundamento para la organización y la unidad,
esenciales para lograr sueños o resolver
problemas comunes.

Entre mejores relaciones tenga un inmigrante,
serán mejores sus posibilidades de desarrollo
personal y colectivo.



Factores Condicionantes de nuestras Relaciones Humanas

Nuestras relaciones con los demás están condicionadas o mediadas por el género, o sea si se es hombre o mujer; por la clase social, si es rico o pobre; por la etnia (si se es negro, mestizo, indio, etc); por la edad, si se es niño, joven o adulto mayor; por el lugar geográfico de donde es la persona (si es del campo o la ciudad; si es de un país u otro) y también por la religión. En determinados contextos estas referencias posibilitarán o obstaculizarán las relaciones humanas. Por ejemplo, las mujeres en los espacios públicos, por su condición de género, no tienen las mismas posibilidades de relaciones humanas que los hombres. Un inmigrante nicaragüense en Costa Rica tendrá problemas de relaciones humanas en ámbitos marcados por el etnocentrismo, o en otras palabras, en lugares en donde las personas miran con prejuicios a ciertos extranjeros por el hecho de no ser del país. Las visiones que creen que solo los adultos tienen la razón, tratan de imponer a las niñas y a los niños y a las y los jóvenes la forma en que tienen que relacionarse con los demás. En lugares de poca tolerancia religiosa, alguien que profese una religión diferente a la oficial o a la que profesa la mayoría, se verá aislado en sus relaciones cotidianas. Así mismo, en ambientes marcados por las diferencias sociales, quienes ostentan una posición privilegiada económica y políticamente tratan de no relacionarse con personas de clases desposeídas. O bien, un nicaragüense con muchos recursos materiales e intelectuales tienen posibilidades de relación muy diferentes en Costa Rica a una nicaragüense que no terminó su primaria y no cuenta con ningún recurso económico.



De la misma forma, la información, el conocimiento, los contactos que tenga una persona van a influir en sus relaciones. Información y conocimientos permiten saber cómo conducirse o actuar en diferentes medios y situaciones. Un inmigrante con información se relaciona diferente a un inmigrante sin información; lo mismo que un inmigrante con una red de personas que le apoyan que una nicaragüense sin ningún contacto.

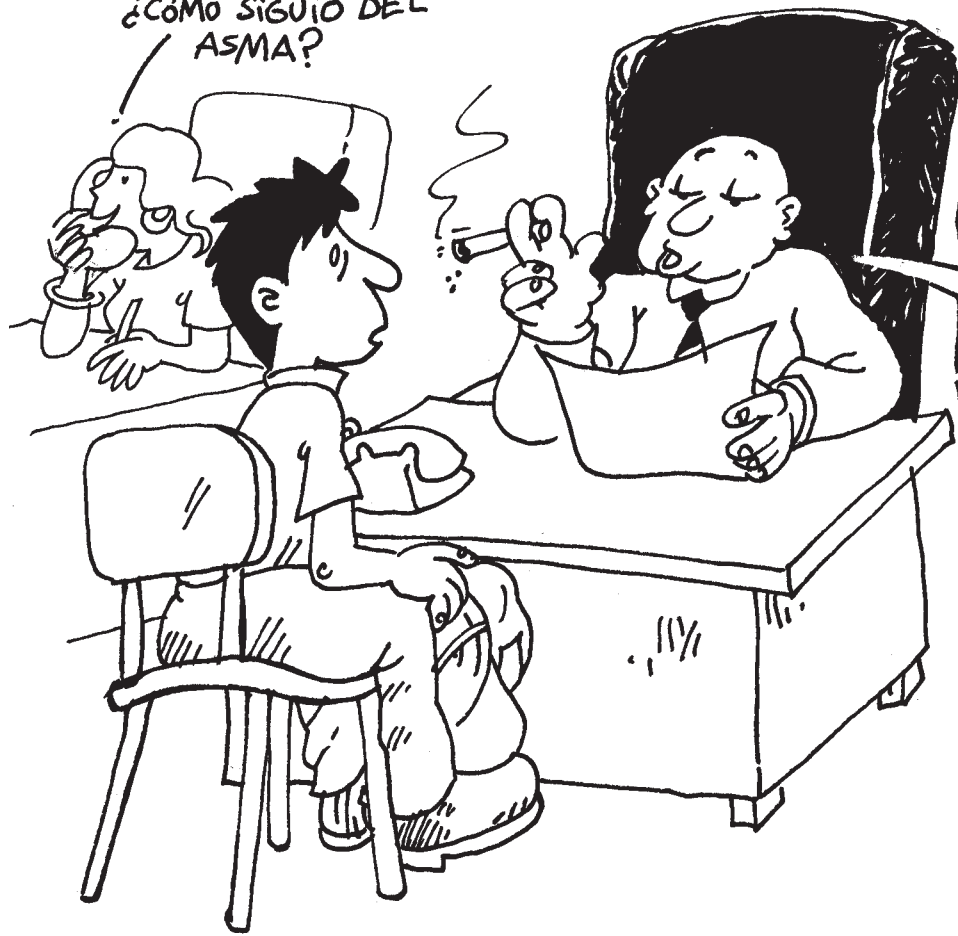


Factores Condicionantes de nuestras Relaciones Humanas



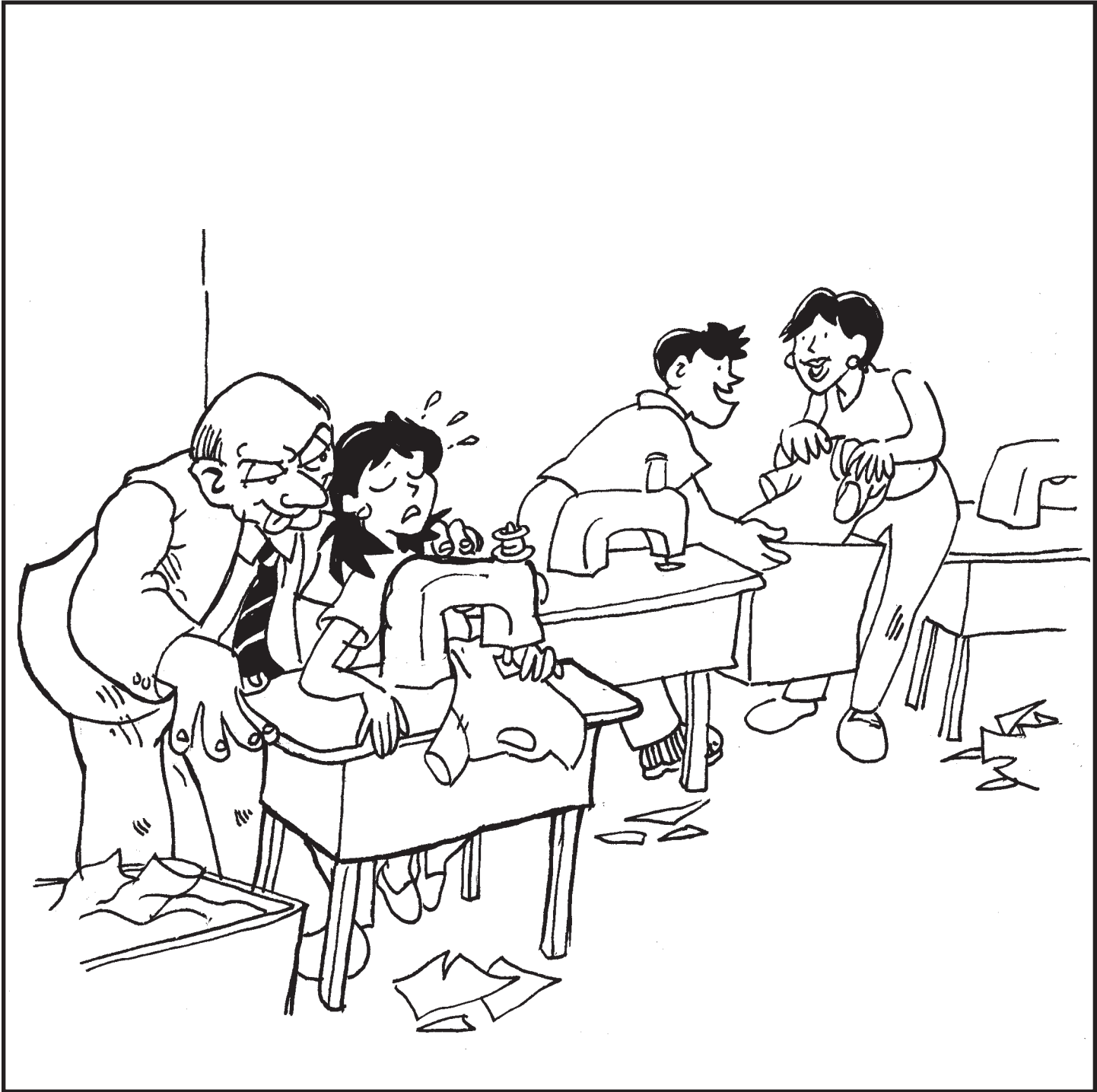


Y DÍGME,
DOÑA LUZ...
¿CÓMO SIGUIÓ DEL
ASMA?



¿PERMISO
PARA UNA
CITA MÉDICA
DE SU HIJO?
¿Y QUIÉN VA
A HACER EL
TRABAJO QUE
A USTED LE
CORRESPONDE?
...





Relaciones Humanas y Relaciones Instrumentales

Dentro de la forma de pensar moderna, se aprende que hay que usar los mejores medios para lograr los fines que se buscan. Es un principio muy útil en la planificación que sin embargo, encierra un peligro que consiste en transformar las relaciones humanas en relaciones instrumentales. Eso significa que las personas se pueden convertir solo en medios para obtener cosas o productos y dejar de ser seres humanos con inquietudes, esperanzas y anhelos. Así, las personas son vistas solo como instrumentos y los lazos sociales se fracturan.

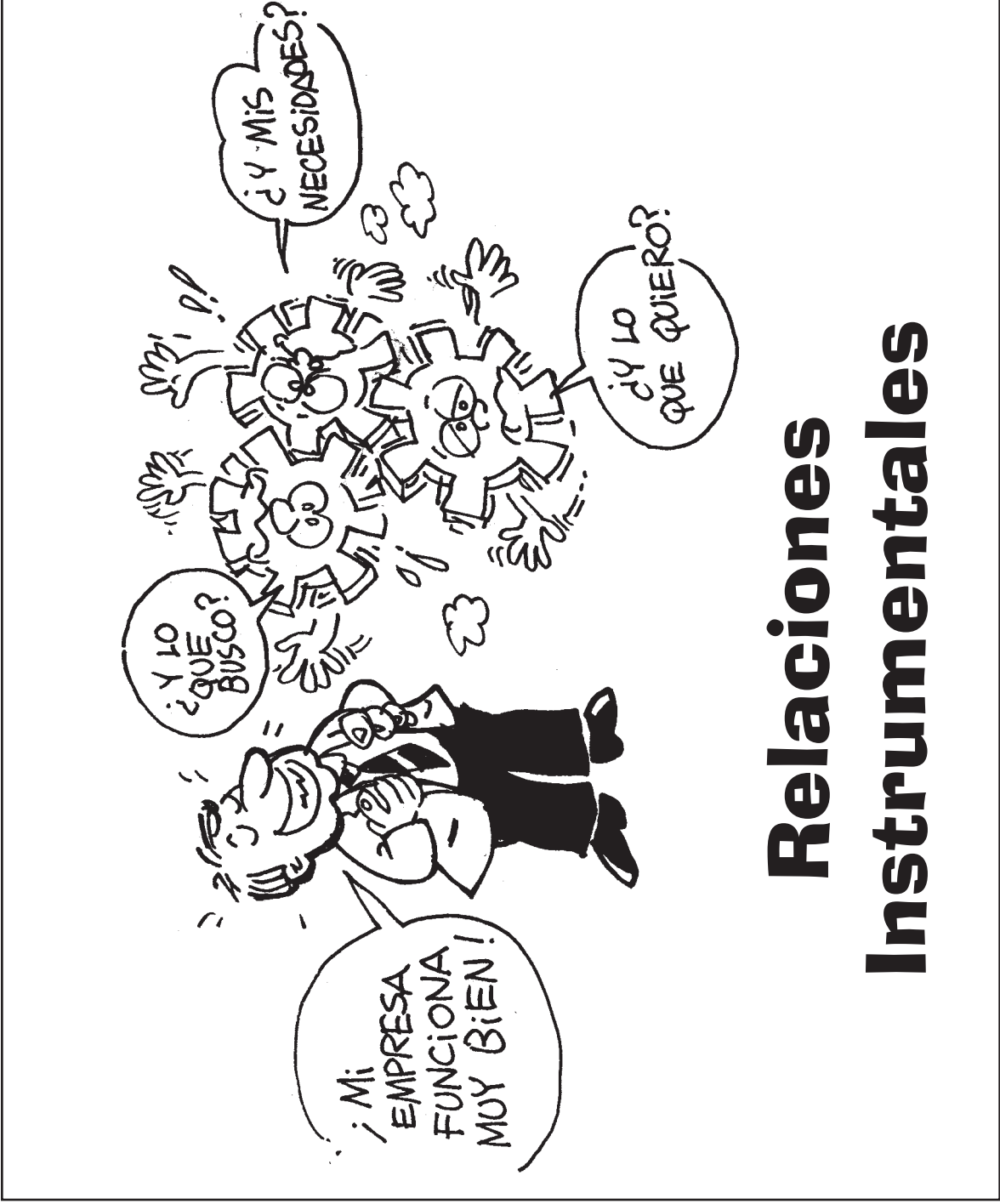


Cuando eso sucede, las necesidades, los sentimientos e intereses de las personas dejan de ser importantes y el orden de las cosas se trastoca: los fines pasan a ser medios y los medios se convierten en fines; por ejemplo, las mujeres y los hombres deben servir al trabajo y no el trabajo a los hombres y mujeres. Cada quien se convierte solo en una pieza de un engranaje que no controla y las relaciones humanas se cambian por relaciones utilitarias, frías y deshumanizadas.

Eso implica un deterioro de los lazos comunitarios y en la satisfacción de las necesidades de reconocimiento, aceptación social y autoestima.

Las relaciones instrumentales son posibles porque están determinadas por un poder concebido y practicado como dominio de unos sobre otros. Quien quiera mejorar las relaciones entre las personas, no puede pasar por alto ese tipo de ejercicio del poder existente entre hombres sobre mujeres, entre adultos sobre jóvenes, entre sectores económicamente dominantes sobre grupos desposeídos; entre grupos con amplios conocimientos y manejo de tecnología sobre grupos que no producen ni manejan conocimientos. Cuando las relaciones de poder no se reconocen o se esconden, generan las posibilidades para las relaciones instrumentales de los dominadores sobre los dominados.

¿Cómo crear condiciones que posibiliten unas relaciones humanas positivas y constructivas, que permitan la plena satisfacción de las necesidades de las personas?



Relaciones Instrumentales

Condiciones para Alcanzar Buenas Relaciones Humanas

A partir de las reflexiones que hemos tenido hasta aquí, podemos inferir que al menos existen cuatro condiciones básicas para tener buenas relaciones humanas. Esta son:

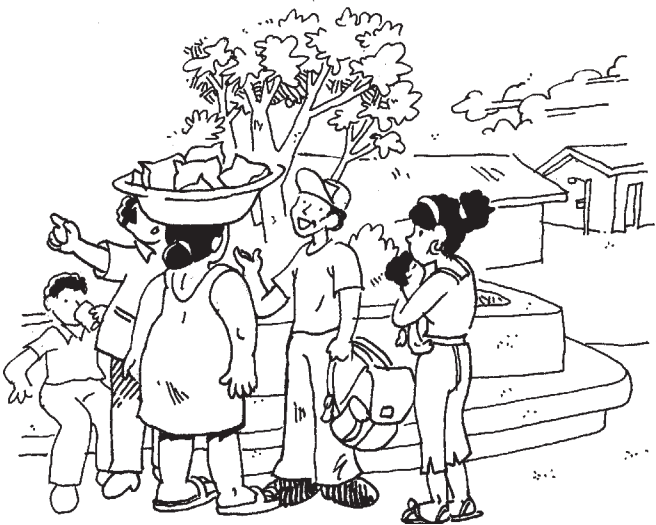
1. Condiciones democráticas que posibiliten a la vez, condiciones igualitarias para todas las personas. Entre otras cosas, ello implica mejorar las condiciones materiales y espirituales de vida de cada persona y su familia. Entre mejor estemos mejor nos relacionamos y menos nos dejamos manipular por relaciones instrumentales.

2. Poseer información y conocimiento de las personas con que nos relacionamos y viceversa, que las personas que se relacionan con nosotros nos conozcan sin que medien prejuicios o estereotipos.



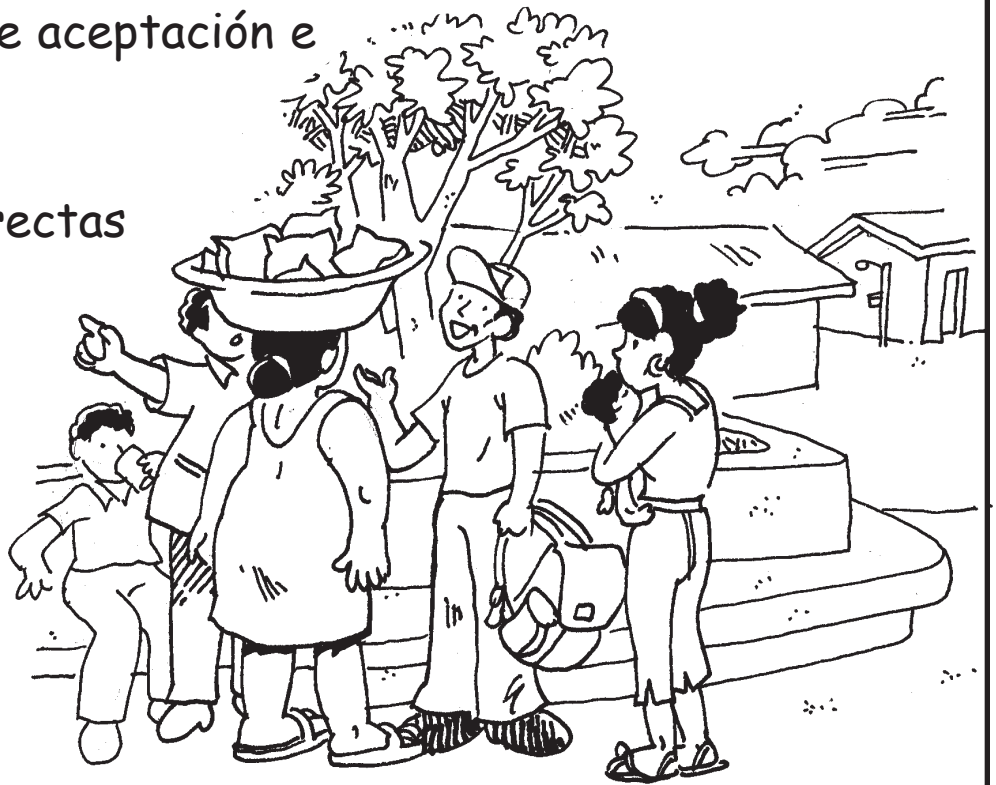
3. Desarrollar condiciones personales y grupales de aceptación e integración. En otras palabras, conocernos a nosotros mismos y aceptarnos, querernos y perdonarnos cuando sea necesario. Por otra parte, estar integrados a grupos de personas que nos estiman y estimamos y en donde, nos ayudamos y cooperamos mutuamente para alcanzar nuestros sueños compartidos y atender nuestras necesidades comunes.

4. Relacionarnos de una forma directa y sincera con los demás, procurando siempre ser respetuosos y amables.



Condiciones para Alcanzar Buenas Relaciones Humanas

1. Condiciones democráticas
2. Información y conocimiento de las personas con que nos relacionamos.
3. Condiciones de aceptación e integración.
4. Relaciones directas y sinceras.



Cuatro posiciones ante la vida

De dependiendo como uno enfatice las debilidades o errores propio o las debilidades y errores de los demás puede desarrollar cuatro posiciones ante la vida:

Yo estoy mal tu estás bien



Es una posición caracterizada por una gran necesidad de estímulos y de reconocimiento; la persona cree que tiene características negativas y por eso no obtiene el reconocimiento de los demás; se siente mala. Este sentimiento lleva a tres maneras de vivir la posición: una es aislarse de los demás para no sufrir su indiferencia o rechazo; otra es asumirse como malo y hacer cosas que incomoden o molesten a la gente, así al menos se atrae la atención y se tienen estímulos, aunque sean negativos; o bien, la tercera es adherirse incondicionalmente al que está bien para que me estimule y me acepte; no importan lo que me haga; de esta forma la persona queda a merced de los demás con tal de ganar sus caricias o aprobación.

Yo estoy mal tu estás mal

Esta posición surge en personas que han pasado por un largo tiempo de su vida sin estímulos, sin caricias. Algunas veces, ellas asumen actitudes infantiles para tratar de buscar los estímulos que tenían en la primera infancia. Otras tienen actitudes de separación de los otros; y aunque algunas personas de forma sincera tratan de estimularlos y brindarles aceptación, quienes asumen esta posición, rechazan las caricias sinceras, porque creen o sospechan que algo hay detrás; que los demás son malos y tienen intereses escondidos. Estas personas física y psicológicamente se golpean a sí mismas y a los demás.



Yo estoy bien tu estás mal



Se da en personas que en su infancia o a partir de ella, han sufrido estímulos negativos que les han causado dolor, y buscan en sí mismas el alivio a su sufrimiento. La misma persona se consuela pensando que ella es buena y los demás son malos; por eso son duros y exigentes con quienes les rodean. Los golpes recibidos en la vida los debilitan internamente y por eso no pueden ver hacia adentro; en todo lo que sucede, los culpables son los demás. Estas personas sufren por falta de caricias positivas y las caricias son buenas si vienen de alguien bueno, pero si todos son malos... Las caricias de los demás se ven como adulaciones de hipócritas.

Yo estoy bien tu estás bien.

Es una posición consciente y verbal; se basa en el empeño, el pensamiento, la fe y la acción. Es una decisión propia basada en cómo queremos que sean nuestras relaciones y en una respuesta afirmativa a la pregunta ¿por qué no puedo tener buenas relaciones humanas? En esta posición se aprende a reconocer el propio valor y el valor de los demás y consiste básicamente, en una búsqueda del bienestar propio y del bienestar de los otros.

Conocer estas posiciones ante la vida, reconocer cuáles y por qué se asumen y en qué momentos o circunstancias, es un primer paso para generar condiciones personales positivas que permitan la aceptación y la integración social. Lograr esto último, es posible si se reconoce la interdependencia entre las personas y lo fundamental de que exista entre ellas una afectividad positiva.

Ello implica una reflexión personal que también nos lleva a pensar sobre

¿cómo tratamos de obtener el reconocimiento de los demás? ¿A través de relaciones directas y sinceras? o ¿ocultado parte de lo que somos?



**Yo estoy mal,
t' est's bien.**



**Yo estoy mal,
t' est's mal.**



**Yo estoy bien,
t' est's mal.**



**Yo estoy bien,
t' est's bien.**



Condiciones grupales de reconocimiento, aceptación e integración

Los grupos pueden pasar por cuatro momentos en el proceso de su desarrollo. Ahora bien, algunos momentos o etapas pueden ser que no lleguen a darse en un determinado grupo.



El primer momento es la pseudocomunidad. En esta etapa el grupo se siente unido, motivado e integrado. Generalmente el momento se presenta cuando el grupo está naciendo. Las personas aún no se conocen bien pero se sienten esperanzadas en que todo funcione y que los esfuerzos comunes logren los cambios esperados. Aunque se presentan algunos desacuerdos, diferencias y puntos de vista discrepantes, las personas los pasan por alto en aras de no quedar fuera del grupo o no afectar la integración grupal.

El segundo momento es el caos.

En el caos las diferencias y las fricciones se acentúan conforme el grupo se va desarrollando. Sin embargo, por mantener la integración las personas no mencionan nada, o lo que es más problemático, ventilan sus diferencias y críticas en corrillos o a través de comentarios personales, pero no ante todo el colectivo. Algunas veces, el grupo comienza a dividirse en facciones y las fricciones comienzan a aparecer, perjudicando el desarrollo del grupo y su efectividad en el logro de sus metas y objetivos. Las personas comienzan a desmotivarse y a abandonar el grupo. En algunas ocasiones, en esta etapa surgen líderes autoritarios que ponen orden y llevan el grupo adelante. Esta solución aunque permite controlar el caos, no posibilita la



madurez grupal ni posibilita la participación y crecimiento de sus integrantes.



El tercer momento es el vaciamiento. En él, las y los integrantes del grupo, manifiestan y reconocen sus diferencias, explican con sinceridad y respeto sus puntos de vista, sus intereses y sus motivaciones particulares. Así, se reconocen y aceptan las diferencias y se valora la expresión sincera de cada participante.

El cuarto momento es el espíritu de comunidad. *El espíritu de comunidad es una forma de*



actuar y relacionarse en grupo caracterizada por la apertura, el respeto y el reconocimiento de los demás. Es un estado de la vida de un grupo o comunidad en donde se da la plena integración, solidaridad y comunicación entre sus integrantes para alcanzar los anhelos comunes que le dan razón de ser a la organización. El espíritu de comunidad es la construcción permanente, aún en medio del conflicto, de una armonía grupal que nos permita sentirnos satisfechos y en paz con nosotros mismos y con los demás miembros del grupo. El espíritu de comunidad nace del reconocimiento de lo que tenemos en común como personas y del reconocimiento de cómo las diferencias que también tenemos nos pueden ayudar a alcanzar lo que anhelamos. (Magallón, Brenes, Molina y Rojas, 1999, p 8)

El espíritu de comunidad corresponde a la posición ante la vida de "yo estoy bien, tu estás bien", y es precisamente en estas condiciones grupales en donde la persona se siente plenamente reconocida y aceptada por los demás. Para llegar al espíritu de comunidad es necesario pasar antes por el vaciamiento. Y para que se de el vaciamiento y se mantenga y fortalezca el espíritu de comunidad es fundamental e indispensable la asertividad y las siguientes condiciones:

- * *Un ambiente de confianza que permita una comunicación personal: cara a cara y sin evadir las necesidades y expectativas personales*
- * *Un ambiente en donde existe una genuina y sincera valoración de los aportes personales. Esto implica que las y los participantes deben conocerse y valorarse por lo que son ("no por lo que tienen, venden o representan").*
- * *Existencia de objetivos colectivos, reflexionados y conscientes que unifican al grupo de participantes. De esa forma se facilita el trabajo coordinado, se genera un espíritu de identidad y pertenencia grupal, factores que a la vez promueven que la responsabilidad del trabajo sea común. (Brenes y Rojas, 2001)*

Dentro de esa perspectiva, las condiciones comunicativas también son indispensables:

- *Que los y las integrantes del grupo desarrollen la capacidad de escuchar.*
- *El desarrollar una actitud de respeto y valoración del interlocutor, lo que implica una acogida y aceptación de la persona y no necesariamente del mensaje.*
- *Una apertura sincera, lo que significa vaciarnos de nuestras respuestas, del juicio y la condena, para poder comprender lo que se nos dice.*
- *Librarnos del monólogo.*
- *Escuchar y reflexionar sobre los aportes de las otras personas para que mejoremos como personas.*

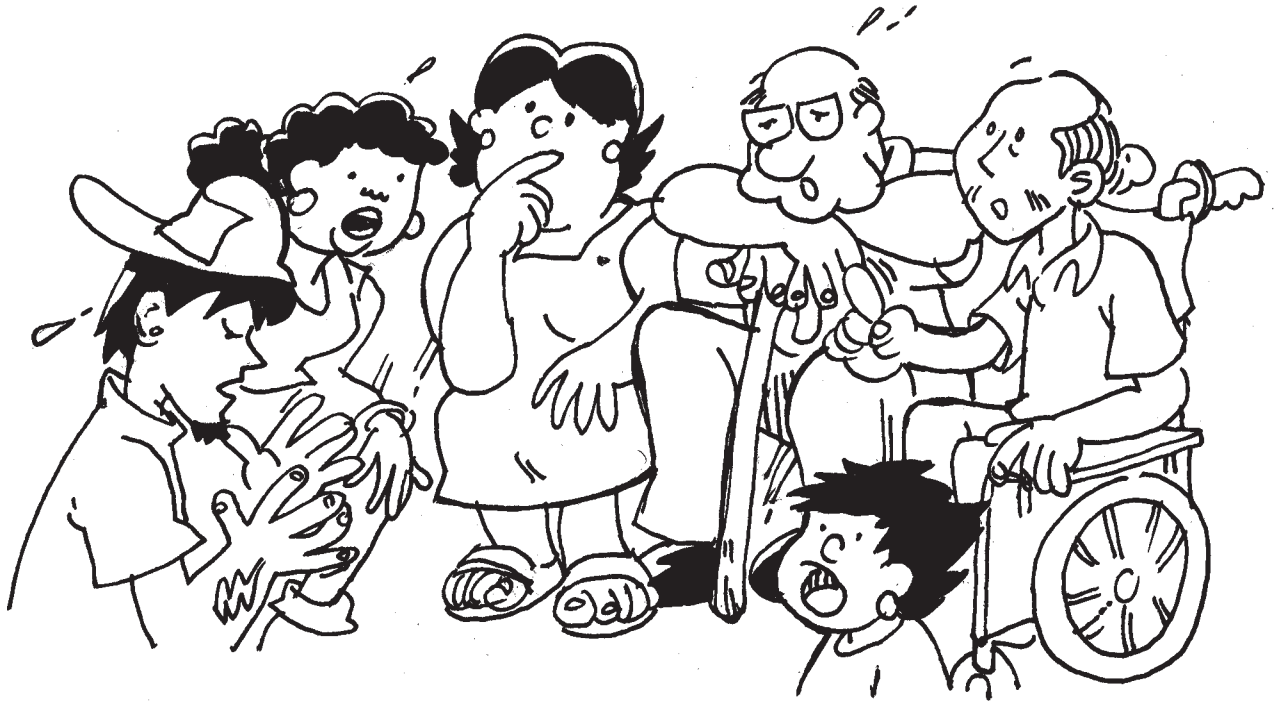
Seudocomunidad



Caos



Vaciamiento



Espíritu de Comunidad



La asertividad

Sin la práctica de la asertividad poco podemos avanzar en las relaciones humanas constructivas.

La asertividad es pedir o rechazar sin temor y de tal forma que la otra persona se sienta escuchada, comprendida y valorada. Es comunicarse sin humillar ni ofender a la otra persona.



Es expresar clara, directamente nuestros intereses, sentimientos, necesidades y nuestras propias decisiones.

Implica reconocer y saber expresar:

- nuestros sentimientos,
- nuestros derechos y la legitimidad de nuestros intereses,
- nuestras necesidades fundamentales y los mejores satisfactores para ellas.

Para practicar la comunicación asertiva es necesario

- contar con una buena autoestima;
- tener claridad de nuestras necesidades y de nuestros intereses;
- practicar los derechos que tenemos como personas, sobre todo aquellos relacionados con la expresión libre de nuestras ideas y opiniones;
- autonomía en las decisiones;
- saber expresar con claridad y respeto sentimientos y emociones;
- saber escuchar;
- actitudes de cooperación y comprensión;
- saber presentar de una manera clara nuestras propuestas y puntos de vista.



Por otra parte hay que estar atentos a los obstáculos de la comunicación asertiva:



- la falta de claridad;
- la falta de práctica y experiencia de expresión de sentimientos, necesidades e intereses
- la falta de propuestas;
- la subordinación al que tiene más poder, más recursos o más información, conocimiento o experiencia;
- el temor a las consecuencias.

Es importante contar y manejar formulas sencillas para expresarnos clara y directamente. Por ejemplo:

- Señalar situación que nos afecta, nos molesta o preocupa.
- Expresar los sentimientos que nos genera esa situación.
- Explicar por qué nos sentimos así.
- Ofrecer alternativas o hacer solicitud razonable.

Al hacerlo mantener:



- el contacto ocular con la cara de la otra persona;
- una posición corporal erguida y directa;
- congruencia entre lo que se dice y los gestos;
- un tono y volumen de voz adecuado para que la otra persona escuche con claridad y sin sentirse agredido o presionado.



La asertividad

Implica reconocer y saber expresar:



- nuestros sentimientos,
- nuestros derechos y la legitimidad de nuestros intereses,
- nuestras necesidades fundamentales y los mejores satisfactores para ellas.

La asertividad

Para practicar la comunicación asertiva es necesario:

- contar con una buena autoestima;
tener claridad de nuestras necesidades y de nuestros intereses;
- practicar los derechos que tenemos como personas, sobre todo aquellos relacionados con la expresión libre de nuestras ideas y opiniones;



- autonomía en las decisiones;
saber expresar con claridad y respeto sentimientos y emociones;
- saber escuchar;
- actitudes de cooperación y comprensión;
- saber presentar de una manera clara nuestras propuestas y puntos de vista.

La asertividad

Por otra parte hay que estar atentos a los obstáculos de la comunicación asertiva:



- la falta de claridad;
- la falta de práctica y experiencia de expresión de sentimientos, necesidades e intereses
- la falta de propuestas;
- la subordinación al que tiene más poder, más recursos o más información, conocimiento o experiencia;
- el temor a las consecuencias.

La asertividad

Es importante contar y manejar formulas sencillas para expresarnos clara y directamente:

- Señalar situación que nos afecta, nos molesta o preocupa.



- Expresar los sentimientos que nos genera esa situación.
- Explicar por qué nos sentimos así.
- Ofrecer alternativas o hacer solicitud razonable.

La asertividad

Al expresarnos, es importante mantener:

- el contacto ocular con la cara de la otra persona;
- una posición corporal erguida y directa;
- congruencia entre lo que se dice y los gestos;
- un tono y volumen de voz adecuado para que la otra persona escuche con claridad y sin sentirse agredido o presionado.

