

# 12



## Claves para mejorar tus relaciones interpersonales

(Resumen de los puntos presentados en el taller del mismo nombre, impartido el 19 de junio de 2021, en el Instituto de la Familia, A.C.)

Los terapeutas familiares acompañamos a las familias en la resolución de sus problemas familiares. Al mismo tiempo, esperamos que haya una cierta mejoría en su calidad de vida familiar.

A partir de nuestra experiencia clínica hemos detectado ciertas claves que nos invitan a reflexionar sobre nuestra participación en la construcción de dicha calidad de vida.

Cada una de estas claves va acompañada de la posición contraria, de tal manera que nos resulten más claras las dos alternativas entre las cuales podemos optar. Los invitamos a reflexionar, a nivel individual, sobre estos doce puntos, esperando les resulten de utilidad:

### 1

**Poner los pies en la tierra.**

**“Esto es lo que hay”**

Expectativas realistas  
VS Expectativas idealistas.

### 2

**Aceptarse como diferentes**

Renunciar a la idea fija de querer cambiar al otro.

### 3

**Asumirse como sujeto en acción, Cognición y experiencia: yo, yo pienso, yo hago.**

Vivirse como víctima, culpando y responsabilizando siempre al otro.

### 4

**Confirmar la existencia del otro “Tu existes para mi”**

Ignorar al otro

“Tu no existes para mi”

### 5

**Validar los sentimientos y pensamientos de la otra persona.**

**“SE VALE SENTIR Y PENSAR DE MANERA DIFERENTE”**

Juicios de valor, denigrar al otro.

### 6

**Aceptar las discrepancias de puntos de vista-**

Tratar de convencer al otro de que está mal.

### 7

**Saber metacomunicar. Hablar de lo que estoy pensando y sintiendo .**

Crear que lo que yo pienso es la “VERDAD” y afirmarlo como un hecho. Leer la mente del otro y hablar por él.

### 8

**Diferenciar los problemas de las dificultades .**

**“NO TODO ES UN PROBLEMA”**

Manejar los problemas como dificultades y las dificultades como problemas.

### 9

**Ventilar adecuadamente las emociones**

Descargar las emociones sobre el otro, atacando y responsabilizándose de las emociones propias.

### 10

**Discriminar los eventos según su grado de importancia. “Califica del 1 al 10”**

Darle a todo el mismo valor y reaccionar con la misma intensidad ante eventos de diferente grado de importancia.

### 11

**Tener la flexibilidad suficiente para hacer trueques y concesiones conductuales.**

Rigidez, querer ganar en todo e intentar “salirse siempre con la suya”

### 12

**Saber callar a tiempo: “EL VALOR DEL SILENCIO”**

Insistir en hablar sin pedir “luz verde” ni respetar el “momento”.

Aunque parezca sencillo, como todo en la vida, esto es cuestión de practicar, practicar, practicar.... Por esta razón he considerado esta actividad como los “aerobics del Yo”. ¡Mucho éxito en esta tarea!

Maria Enriqueta Gómez Fonseca



**ifac**  
INSTITUTO DE LA FAMILIA A.C.