



Fuego de amor centuplicado

Tema 1
Del yo al grupo

FORMACION UNER 19

Objetivo

Identificar las actitudes personales que ayudan a establecer relaciones

Idea esencial

Somos parte de un *grupo*, necesitamos crecer en *relaciones humanas* sanas y sanadoras. Somos co-responsables en la construcción de nuestro grupo.

Referencia al cartel

Personas que caminan juntas.

Introducción

A pesar que las personas nos relacionemos y nos comunicamos, no siempre nos detenemos a reflexionar sobre la importancia de esto. El relacionarnos unos con otros es una de las dimensiones de la vida humana, es más, es la dimensión por la cual nos realizamos como seres humanos.

Toda persona establece numerosas relaciones a lo largo de su vida. A través de ellas intercambiamos formas de ver la vida, compartimos necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como *relaciones interpersonales*.

¿Qué son las relaciones interpersonales?

- a. La interacción recíproca entre dos o más personas.
- b. La habilidad para comunicarse efectivamente, es decir, un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas.
- c. La expresión auténtica de uno mismo.
- d. Intervienen siempre la comunicación y si falla esta las relaciones interpersonales se complican.

Breve curso de relaciones humanas

- a. Las Seis palabras más importantes:
“Admito que he cometido un error”.
- b. Las Cinco palabras más importantes:
“Has realizado un buen trabajo”.
- c. Las Cuatro palabras más importantes:
“¿Cuál es tu opinión?”.
- d. Las Tres palabras más importantes:
“¿Serías tan amable?”.
- e. Las Dos palabras más importantes:
“Muchas gracias”.
- f. La palabra Más importante:
“Nosotros”.
- g. La palabra menos importante:
“Yo”.

Desarrollo

Las *relaciones interpersonales* son tan importantes en la vida cotidiana de cada uno de nosotros, que, de una manera o de otra, estamos interactuando continuamente por diversos motivos con quienes nos rodean. Es más sencillo ocultar los sentimientos y controlar las reacciones ante personas que poco nos conocen. Sin embargo, en la casa, con el círculo de amigos y en el trabajo, nos es difícil engañarlos, debido a la convivencia constante que se tiene con ellos.

1. Claves fundamentales para una buena comunicación

- a. Preguntar cortésmente al otro lo que piensa, siente y quiere.
- b. Decir cortésmente al otro, lo que pensamos, sentimos y queremos.
- c. Intentar ponernos en el lugar del otro.



Cuando una relación interpersonal es eficiente produce satisfacción, autenticidad, empatía, compañerismo y efectividad; orienta el problema y reconoce al otro como igual. Pero, si al contrario es deficiente, entonces produce frustración, ansiedad, enojo, agresividad, actitud negativa y deserción; critica y juzga al otro.

2. Características de las relaciones interpersonales saludables

- a. Honestidad y sinceridad: libre de mentiras e hipocresías.
- b. Respeto y afirmación: fomenta la libertad mutua. Nos enseña a aceptar las diferencias con los demás.
- c. Tener opinión propia y respetar la que tiene otras personas.
- d. Compasión: tener empatía. Nos permite ponernos en el lugar del otro, para comprenderlo e identificarnos con él.
- e. Comprensión y sabiduría: estar abierto a aprender del otro y a enseñarle. Compartir nuestras experiencias para beneficio mutuo.

3. ¿Cómo mejorar las relaciones interpersonales?

- a. No tratar que otros acepten todas nuestras ideas.
- b. Si trabajamos en equipo, hacer nuestra parte y no permitir que otros lo hagan por nosotros.
- c. Ser cortés y amistoso con todos.
- d. No quejarnos de todo y por todo.
- e. Cumplir con las promesas y con los compromisos.
- f. No interrumpir al que está trabajando.
- g. Aceptar los errores y fracasos; no buscando culpables.

4. ¿Cómo controlar situaciones negativas?

- a. No dar demasiada importancia a lo que en realidad no la tiene.
- b. No dejar que nuestras emociones nos dominen; mejor retirarse de la situación que nos está provocando algún

problema y buscar el equilibrio emocional.

- c. Ante el surgimiento de algún problema con alguien, respetar su posición y reconocer que su interpretación al conflicto es tan válida como la nuestra.
- d. No debemos enclaustrarnos en nuestra frustración.
- e. Hablar y desahogarse con alguien de confianza.

5. *¿Cómo restaurar una relación interpersonal?*

- a. Reconocer que el problema existe.
- b. Reconocer cual es nuestra responsabilidad en la situación.
- c. Compartir nuestras necesidades y saber las necesidades de los demás.
- d. Describir los sentimientos, no culpar, proponer alternativas
- e. Todos los puntos de vista cuentan.

Regala una sonrisa...
y expresa lo que con palabras no puedes.

6. *¿Cómo renovar nuestras relaciones interpersonales desde la Palabra?*

Cuán frecuente es que los que están a nuestro alrededor se sienten decepcionados de nosotros y que uno lo esté de ellos... Qué incomodidad y desasosiego produce esta situación. ¿Cómo resolver esto?, ¿cómo pueden funcionar mejor las relaciones con los demás?

El punto de partida está en la actitud de cada persona, es decir, se necesita decidirse a actuar. Las acciones que se requieren llevar a cabo son varias: renovar la mente, reconocer que somos frágiles al igual que los demás, perdonar y recibir perdón, aceptarnos y aceptar a los demás, valorarnos y valorar a los otros, reubicar los límites de nuestra relación con cada cual, cambiar hábitos que no edifican y por último, vernos en una nueva relación con los demás.



Veamos estas actitudes, tomando como base lo que dice la Biblia, que es la Palabra sabia de Dios que quiere lo mejor para nosotros y promueve relaciones interpersonales sanas y duraderas

** Renovar la mente*

¿Qué es la mente?, el diccionario la define como la “potencia intelectual del alma”; donde se encuentra el “pensamiento, el propósito y la voluntad”. Es decir, donde se generan las ideas, las imágenes, las intenciones, las concepciones, etc. Por renovar, se entiende “hacer nuevo” o “transformar”.

Romanos 12,2: *“...transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto”.*

Cambiar la manera como concebimos las cosas. ¿Por qué es esto tan importante? Precisamente porque de la manera como pensamos las cosas, es la manera como hablamos y actuamos. Cada quien interpreta las cosas de acuerdo con el prisma, cristal o lente con que las ve. El prisma, el cristal o el lente es un filtro o filtros que modifican nuestros razonamientos, entre estos están nuestros prejuicios, las creencias, los miedos, los apegos (obsesiones), las adicciones, los hábitos y más, que hacen que veamos a las personas, circunstancias y situaciones como uno las quiere ver y no como son..., distorsionando la realidad y en consecuencia viviendo un engaño al querer forzar que todo funcione de acuerdo a nuestros pensamientos parcializados; de colocar a uno mismo y a las personas, en nichos con una imagen prediseñada que se ajusta a nuestros deseos y requisitos, conformándola así a nuestras inseguridades, temores y otros más.

Es indispensable cambiar nuestra manera de pensar las cosas, los hechos, las circunstancias y demás, pero particularmente, las relaciones interpersonales, por tanto, cambiar la manera de pensar respecto a las personas, sobre todo aquellas con las que más convivimos cotidianamente. Es la base para iniciar la renovación de cualquier relación, incluyendo la relación con Dios.

** Reconocernos que somos frágiles igual que los demás*

Reconocernos imperfectos e inacabados, solamente Dios es perfecto:

Mateo 5,48: *“Sed, pues, perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto.”*

Ahora bien, esto implica que en las relaciones interpersonales debemos ser comprensivos, tolerantes y pacientes ante uno mismo y hacia los demás, en virtud de estar cada uno de nosotros en el proceso en el que el Señor nos va llevando hacia la madurez. Obviamente, esto es posible en la medida en que cada quien permita a Dios hacer su obra en cada uno, la rebeldía detiene este proceso. Por ello, se necesita colaborar con Dios desde nuestra libertad.

** Perdonar y recibir perdón*

Renovar nuestros pensamientos, está directamente relacionado con el perdón, pues es limpiar todo aquello que estorba para una visión diferente de uno mismo y de los demás. Todo está en nuestra mente, por ello, se requiere hurgar en nuestros pensamientos, esto es, nuestros conceptos y filtros en general, para poner en evidencia y denunciar a esa o esas ideas que están dando saldos negativos personales y hacia otros.

Mateo 5,8: *“Bienaventurados los de limpio corazón.”* y en 6,21: *“Porque donde esté vuestro tesoro allí estará también vuestro corazón.”*

Es sumamente interesante encontrar, que en los versículos que tienen que ver con el resultado de los pensamientos, está involucrado directamente el corazón, donde residen los sentimientos. Sentimientos y pensamientos están íntimamente relacionados, unos con otros son el punto de partida para que se generen las actitudes y las acciones. Porque donde está nuestro tesoro, es decir, las cosas que valoramos según nuestros filtros, allí está nuestro corazón, es decir, nuestros sentimientos.



** Vemos en una nueva relación con los demás*

Renovar nuestra mente es reconocer como somos y como son los que nos rodean, perdonarnos y perdonar, vernos en una nueva relación: aceptarnos y aceptar a los demás. Si nos renovamos día a día, el resultado será vivir la plenitud del gozo del Señor cotidianamente.

7. Renovar nuestras relaciones interpersonales con una espiritualidad de comunión

Juan Pablo II quiso, al inicio del tercer milenio, renovar en profundidad las relaciones entre los miembros de la Iglesia. La exhortación apostólica *Novo millennio ineunte* explica el significado y alcance de la espiritualidad de comunión destacando la necesidad de promoverla como principio educativo para todos los miembros de la Iglesia, antes de programar iniciativas concretas.

“Espiritualidad de la comunión significa ante todo una mirada del corazón sobre todo hacia el misterio de la Trinidad que habita en nosotros, y cuya luz ha de ser reconocida también en el rostro de los hermanos que están a nuestro lado. Espiritualidad de la comunión significa, además, capacidad de sentir al hermano de fe en la unidad profunda del Cuerpo místico y, por tanto, como «uno que me pertenece», para saber compartir sus alegrías y sus sufrimientos, para intuir sus deseos y atender a sus necesidades, para ofrecerle una verdadera y profunda amistad. Espiritualidad de la comunión es también capacidad de ver ante todo lo que hay de positivo en el otro, para acogerlo y valorarlo como regalo de Dios: un «don para mí», además de ser un don para el hermano que lo ha recibido directamente. En fin, espiritualidad de la comunión es saber «dar espacio» al hermano, llevando mutuamente la carga de los otros (cfr. Ga 6,2) y rechazando las tentaciones egoístas que continuamente nos asechan y engendran competitividad, ganas de hacer carrera, desconfianza y envidias. No nos hagamos ilusiones: sin este camino espiritual, de poco servirían los instrumentos externos de la comunión. Se

convertirían en medios sin alma, máscaras de comunión más que sus modos de expresión y crecimiento.” (nº 43)

Corresponsabilidad: Por último, señalamos la corresponsabilidad que se deriva de la conciencia de la comunión eclesial: “La conciencia de esta comunión lleva a la necesidad de suscitar y desarrollar la corresponsabilidad en la común y única misión de salvación, con la diligente y cordial valoración de todos los carismas y tareas que el Espíritu otorga a los creyentes para la edificación de la Iglesia”.¹

Estilo de vida

Como expresa el lema del curso: “Fuego de amor centuplicado”, nuestro estilo de vida personal, y grupal es vivir la fraternidad desde la Eucaristía.

La comunión que hace posible Jesús cuando celebramos juntos la Eucaristía, nos lleva a ser signos de su presencia, con espíritu de familia y proyección orante y apostólica.

Desde este encuentro queremos vivir “**El apostolado de número Uno**”, que el Beato Manuel González nos propone en el libro *Apostolado Menudo*, Ed. El Granito de Arena, 7ª edición, págs. 119-122; o en *Obras Completas* III, 5047-5048.

Reflexión personal y grupal

1. De las propuestas que se han dado en este tema, ¿cuáles te parecen más interesantes para mejorar las relaciones interpersonales?
2. ¿Algunas de las opciones que nos da luz la Palabra de Dios está reflejando la situación de las relaciones interpersonales en nuestro grupo?

¹ CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA, *Iglesia particular y vida consagrada*, 7.



3. ¿Qué necesitamos hacer a nivel personal para impulsar el pequeño “apostolado del número uno” según nuestro fundador?

Momento orante

Señor,
queremos ser como un fuego en la noche
como una pequeña luz,
ofrecernos como lámpara
a todo el que la necesite.

Padre Nuestro...

Bibliografía

JUAN PABLO II, *Carta Apostólica Novo millennio ineunte*, año 2001.

CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA, *Iglesia particular y vida consagrada*

D. MANUEL GONZÁLEZ, *Apostolados Menudos en Obras Completas III*,
Eds. Monte Carmelo - EGDA, Burgos - Madrid, 1998.

VIVIANA MARÍA VILLARRAGA BAUTISTA, *Relaciones interpersonales*, ISSUU en
http://issuu.com/vivianavillarraga/docs/relaciones_interpersonales