

Relaciones Constructivas



Aprender a distinguir entre una relación positiva y una negativa es muy importante para nuestro desarrollo personal.



Elaboración:

Ruth Marina Matamoros
y Paz Aráuz

Edición:

Carola Brantome

Diseño y
diagramación:

Pablo Téllez

Marzo, 2006, Matagalpa, Nicaragua
Financiado por: Mugarik Gabe Nafarroa
Una publicación del Grupo Venancia,
Educación Popular Feminista



Relaciones Constructivas

Cuando hemos pasado por situaciones difíciles en nuestra vida, tales como: cuando una o más personas no han respetado nuestros deseos, se han impuesto a nuestra voluntad, han abusado de nosotras, muchas veces nos quedamos con ideas equivocadas sobre lo que es el respeto, el afecto, el amor, la sexualidad e incluso lo que es la justicia.

Nuestra autoestima sufre, es decir, empezamos a dudar de lo que valemos como personas, empezamos quizá a no gustarnos nosotras mismas, podemos llegar a creer que somos gente con mala suerte, y no merecemos relacionarnos con gente positiva.

Esto nos puede llevar a establecer relaciones o involucramos con novios novias, amistades que no nos ayudan a superar, sino más bien nos pueden llevar a relaciones violentas; que nos ponen muchas condiciones para ser nuestro novio o novia, amigo o amiga; que nos empujan para que hagamos cosas que quizá no queremos.

Aun y cuando no hayas pasado por situaciones como ésta, es bueno revisar cómo están tus relaciones en general con la gente que te rodea y, en particular con la familia, el novio o novia y amistades actuales.

Este folleto puede ayudarte a analizarlas y a tomar tus propias decisiones.

¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones con otras personas pueden ser una enorme fuente de oportunidades de crecimiento y bienestar, a la vez pueden ser un importante apoyo en los momentos de crisis.

Las relaciones sociales pueden darse en los diferentes lugares donde nos movemos: la casa, la escuela, el barrio o comunidad, la organización y, en el trabajo (para quienes ya trabajamos). Para poder funcionar necesitamos comunicarnos con las personas que, igual que nosotras, se encuentran en esos espacios. Por eso es importante saber relacionarnos y cuidar de que sean relaciones sanas y que contribuyan al crecimiento personal de cada quien.

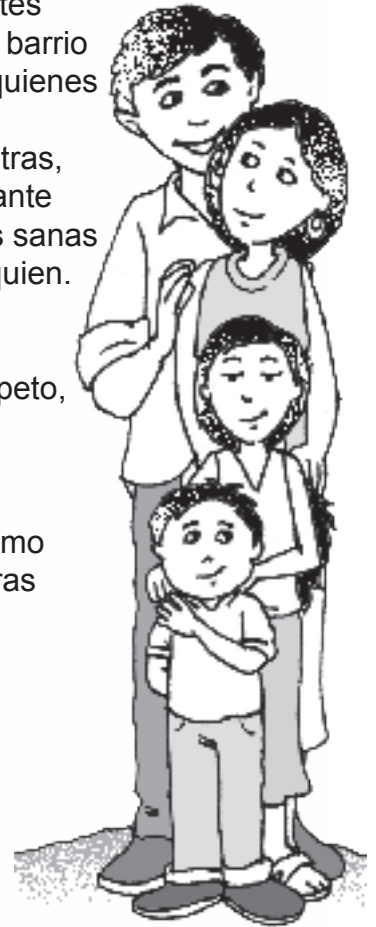
Hay valores que siempre deben estar presentes en cualquier tipo de relación; las principales son: el respeto, el diálogo franco, la solidaridad, la tolerancia y la afectividad, así como la colaboración.

Vamos a abordar en este folleto cada ámbito, así como los valores necesarios para sentirnos bien en nuestras relaciones sociales.

La familia

Las amistades

La pareja



La familia

Contesta las siguientes preguntas?

¿Con quiénes de la familia te cuesta ser amable? ¿Por qué?

¿Tratas de que tus acciones no ofendan a los demás?

Si sentís que alguien de la familia te está irrespetando, ¿cómo reaccionás?

¿De qué manera te relacionás con tu madre y/o padre y con la gente de la casa?

¿Si no obedecés a una persona significa que no la respetas?

En la familia:

Cuando hablamos de la familia no sólo nos referimos a aquella imagen que tenemos de la mamá, el papá y los hijos e hijas. Porque en Nicaragua, como en la mayoría de los países del mundo, existen una gran variedad de sistemas familiares y diferentes formas de vivir en familia.

Hay que reconocer que muchas de nosotras/os hemos crecido con madres solteras, con personas adultas que no son nuestros padres (hermanas/os, tías/os abuelas/os etc.).

Se nos dificulta reconocer, respetar e imaginar la variedad de formas de vivir en familia, por eso nos cuesta experimentar, cultivar y profundizar esa rica y dinámica variedad.

Si nos sentimos mal porque nuestra familia no se corresponde con el modelo establecido socialmente, debemos de abandonar la idea de una familia nuclear ideal, porque podemos llegar a considerar a nuestra familia como incompleta o anormal. No existe una sola forma de ser familia, lo que existe es un modelo impuesto en el que la mayoría de la gente no puede encajar. Así, lo revelan estudios realizados.

El concepto de familia más conocido es el que la define como una institución social básica que, transmite valores, creencias y costumbres de una sociedad; aunque este concepto se ha transformado de acuerdo a las diferentes sociedades y épocas.

Se supone que la familia debería cumplir la función de ser un refugio que dé seguridad emocional frente a los problemas y dudas con las que podemos encontrarnos. En este sentido, la familia es un grupo al que se pertenece y en el cual “ya se

sabe” cual será el comportamiento de las personas, más que en cualquier otro grupo social no familiar.

A esto se debe que, en el espacio familiar se aprenden y se refuerzan las desigualdades sociales de género entre los integrantes de la familia; también, se refuerza lo que se espera de hombres y mujeres de manera diferenciada, y se da un valor diferente dependiendo de su género. Esto lo aprendemos hijos e hijas y lo reproducimos cuando formamos nuestra propia pareja y familia.

En la familia aprendemos el respeto (o el abuso); la colaboración, solidaridad (o el egoísmo); el diálogo (o la violencia); la tolerancia (o la imposición); la afectividad (o la indiferencia); la justicia (o la inequidad).

Relacionarnos en la casa de manera respetuosa no es obedecer ciegamente a las imposiciones de otras personas, ni dejar que sobrepasen los límites de lo que para nosotras es inaceptable.

El respeto es el reconocimiento de la dignidad humana que tanto las otras personas como nosotras tenemos. Cuando hay respeto se logra un ambiente sano para el crecimiento de cada persona. Las relaciones interpersonales deberían ser amables, cordiales, sinceras y justas. Cada quien debe mostrar a través de palabras, acciones y actitudes la honestidad, la delicadeza y el civismo que se debe a los demás y recibir lo mismo. Pero no siempre es así. Cuando hay respeto entre las personas en cualquier ámbito, estamos más cerca de que haya mayor justicia social.

Las amistades

Los amigos y amigas deben de ser personas que te apoyen. El siguiente cuestionario te ayudará a saber quiénes son tus amigas y amigos verdaderos.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué es un amigo o amiga? _____

¿Cuáles son las características de una buena amistad y mala amistad. Da ejemplo de cada una.

De los amigos y amigas que tenés, ¿cuáles de ellos podés decir que son verdaderos amigos y amigas?

¿Te considerás buena amiga o amigo? ¿Por qué?

¿Qué buscás en una amistad?

¿Sabés rechazar a las amistades que te perjudican?

La amistad es el afecto personal desinteresado y generoso que se comparte con otras personas. Nace y se enriquece a través de la comunicación sincera. Cuando tenés un amigo o amiga te interesa que esté bien, y no pensás que hacerle críticas signifique hacerle daño, porque lo haces de forma constructiva.

Para que haya amistad debe haber solidaridad e identificación entre ambos de tal forma que, le apoyás aun en situaciones difíciles.

Es importante conocer los sueños y anhelos de la otra persona, sus debilidades y temores para acompañarse y aportar entre sí al crecimiento personal. El respeto entre amigos y amigas se da cuando reconocemos que cada quien es como es, diferente; aceptando sus cualidades y defectos y demostrando esta aceptación en nuestras actitudes hacia él o ella.

Otro valor importante en la amistad es la lealtad, que significa estar con la otra persona en los momentos alegres, pero también en los difíciles y estar disponible para la otra persona cuando nos necesite. La confianza y la franqueza es contar con la otra persona, saber que nos comprende y que no estamos solas.

A veces, nuestras amigas y amigos conocen nuestros secretos y nosotras los suyos, pero no es agradable sentir que nos vigilan y nos manipulan por lo que saben. Por eso, un buen amigo o amiga respeta nuestro sentir, vivencias y afectos; respeta nuestro espacio y necesidad para estar solo o sola si observa que lo necesitamos. Hemos de ser discretas a la hora de emitir juicios o ejecutar acciones si nos confían un secreto; esto se llama prudencia.

Cuando tu amigo o amiga ha cometido un error que te afecta, es importante que escuchés sus razones y si es posible, entendás

sus intenciones. Puede ser que no pretendía hacerte daño, todas y todos podemos cometer errores.

Sinceridad y coherencia son elementos importantes en la amistad; no se puede ser amigo o amiga si estamos mintiéndonos. Siempre, la verdad aunque sea dura y difícil, es mejor que una mentira.

¿Cómo son los buenos amigos y amigas? Los buenos amigos y amigas realmente se preocupan por vos y:

- ▶ Escuchan cómo te sentís y no se burlarán de ello
- ▶ Nunca te hacen daño intencionalmente, incluso si vos les herís de forma accidental
- ▶ Toman en cuenta lo que te gusta

Los buenos amigos y amigas te animan a hacer cosas constructivas, cosas que son buenas para vos y:

- ▶ Te ayudan si estás en problemas, incluso si tienen ocupaciones o se enojan
- ▶ Te animan a enfrentar tus problemas sin importar qué tan terribles sean
- ▶ Hablan con vos después de haber peleado y siguen dándote su amistad
- ▶ Guardan tus secretos, excepto para contarlos con alguien que te ayudará

No son amigos y amigas aquellos que vos realmente no les importás y:

- ▶ Hieren tus sentimientos intencionalmente
- ▶ Dicen cosas groseras sobre vos a tus espaldas, pero fingen con vos cara a cara
- ▶ Mienten sobre vos
- ▶ Cuentan tus secretos cuando se enojan con vos

Sacan provecho de vos y:

- ▶ Rompen alguna regla y te culpan a vos
- ▶ Abusan de tu cuerpo
- ▶ Te amenazan con no seguir dándote su amistad si vos no hacés lo que quieren
- ▶ Toman prestadas tus cosas sin pedirte permiso o no regresan tus cosas cuando vos se las pedís
- ▶ Te mienten o te animan a mentir para que salgás de un problema
- ▶ Te dicen cosas bonitas, solamente para hacer que vos les hagás sus tareas o para que les des dinero

Te animan a autodestruirte y hacer cosas que te hacen daño:

- ▶ Te animan a que abandonés la clase porque no te gusta el maestro o maestra
- ▶ Te animan a tomar licor o tomar drogas cuando están en soledad o con tristeza
- ▶ Te sugieren que huyás de tu casa cuando has peleado con tu papá o tu mamá
- ▶ Te sugieren que robés algo que querés, pero no tenés dinero para comprar
- ▶ Te animan a portarte de forma grosera con alguien cuando sentís tristeza o enojo



Los novios y las novias

Respondé sinceramente las siguientes preguntas:

¿Sentís presión de tus amistades para tener novio o amigos “con derechos” sobre vos? _____

Si tenés una pareja, ¿sentís que podés decidir cuándo y cómo tener intimidad sexual?

Si has tenido sexo o lo estás teniendo ahora, ¿cómo te hace sentir?

Señalá si tomas precauciones cuando tu amigo o novio:

Te impide tener amigos o amigas _____

Habla mal de tu familia _____

Te insulta _____

Te pega _____

Sale con otras mujeres en planes románticos _____

No deja que cortes tu pelo _____

Te indica cómo vestirse o maquillarte _____

Critica tu forma de ser, pensar o tu cuerpo _____



Todos los seres humanos a lo largo de la vida necesitamos sentir que alguien nos quiere, que somos importantes y acogidos por otro u otra, y buscamos que nos correspondan. La afectividad se desarrolla y crece y se manifiesta a través de la ternura, le da vida y energía a los diferentes momentos de nuestra existencia.

En la pareja buscamos afectividad, lo cual no significa que la pareja tiene que llenar todas nuestras necesidades afectivas. Centrar en la pareja la satisfacción de todos nuestros afectos nos lleva a cargarla de demandas y siempre vamos a sentir que no es suficiente. Por eso, es importante dar y recibir de cada parte y momento de nuestra vida la dosis de afecto que corresponde.

Sexualidad y afecto

La razón y la voluntad en los seres humanos es lo que hace diferente la sexualidad humana de la de los animales; porque es una consecuencia de la libertad que poseemos para tomar decisiones que nos benefician.

La sexualidad no se reduce al aspecto físico y biológico, sino que implica a toda la personalidad (las emociones, el modo de hablar, de sentir,); por eso decimos que es una dimensión integral del ser humano y se desarrolla en la medida que crecemos y maduramos.

Por ser parte de una sociedad hemos de tomar en cuenta que los mitos, costumbres y valores de cada sociedad nos influyen positiva o negativamente. Es en el desarrollo social que, aprendemos a comportarnos en lo sexual y afectivo. Pero, hay tantos mitos y prejuicios sobre la sexualidad,

que existen muchas cosas de las que no hablamos, no preguntamos y no buscamos información; como resultado, chavalas y chavalos empiezan a tener relaciones sexuales tempranas sin protección, sin información, teniendo como resultado embarazos no deseados, infecciones transmitidas sexualmente y vidas truncadas desde temprana edad.

El otro aspecto importante es que, las relaciones de pareja a veces están marcadas por la violencia que hemos experimentado ya sea en la familia o en otros espacios. Una relación de noviazgo no tiene porque ser impositiva ni tempestuosa; si hay respeto y comunicación sobre lo que cada quien quiere y piensa, puede ser muy buena en el desarrollo de cada miembro de la pareja.





Ahora, pensá en tu novia o novio, el muchacho o muchacha que te gusta y dale un puntaje de 1 si lo cumple y 0 si no lo cumple. Suma y si obtienes más de 3 puntos, discutílo con los muchachos y muchachas de tu grupo.

Una buena pareja es alguien que:

- Le gusta exactamente tu manera de ser ____
- Respeta tus pensamientos y sentimientos ____
- Actúa con honestidad con vos ____
- Te acepta cuando estás enferma o enfermo ____
- Le importa qué lo que vos querés hacer ____
- No tomaría ni alcohol ni drogas ____
- No te golpearía ____
- Sería amable con tu familia y amistades ____

Una mala pareja es alguien que:

- Podría mentir por vos ____
- Podría asustarte o golpearte ____
- Podría burlarse de tus ideas y sentimientos ____
- Podría tratar de obligarte a hacer cosas que no querés hacer ____
- Podría robar, tomar o ingerir drogas ____
- Podría ser rudo con tu familia o amistades ____
- Podría animarte a que abandones la escuela o no hagás tus tareas ____

Límites sexuales

Aprender hasta dónde las personas y vos deben acercarse sexualmente, es importante para tu seguridad.

Señala las conductas que son aceptables para vos

- Tocar a una persona del sexo opuesto _____
- Tocar a una persona del mismo sexo _____
- Besar a una persona del sexo opuesto _____
- Besar a una persona del mismo sexo _____
- Desnudarse _____
- Ver pornografía con adultos _____
- Ver pornografía con niños o niñas _____
- Violar _____
- Tocar los genitales de otra persona _____
- Prostituirse _____
- Practicar sexo oral _____

(Este listado es importante para que vos sepás lo que aceptarías y lo que no en una relación de amistad o de pareja). Recordá que tenés derecho a decir no, cuando te quieren imponer una conducta que a vos no te parece adecuada.

¡¡Sí es sí, no es no. Sí o no, decido yo!!



La capacidad para conectarnos con las demás personas es fundamental para seguir adelante. Cree en vos, hacéle caso a lo que te dicen tus reflexiones. Vos merecés todo el amor de quienes te rodean.

Nosotras te animamos a rodearte de gente segura, que te ayude a enfrentar las experiencias difíciles de la vida y a compartir las experiencias positivas que contribuyen al crecimiento personal, personas a las que vos también podás apoyar de una manera positiva.

Aunque, al principio te parezcan “buena onda” siempre debemos de analizar con quienes nos juntando y si esas personas aportan con su forma de ser a tu bienestar. Es una manera de empoderarse pues aumentará tu autoestima, tu sensación de vivir en un mundo que puede ser seguro y protegido.

¡Hasta pronto!

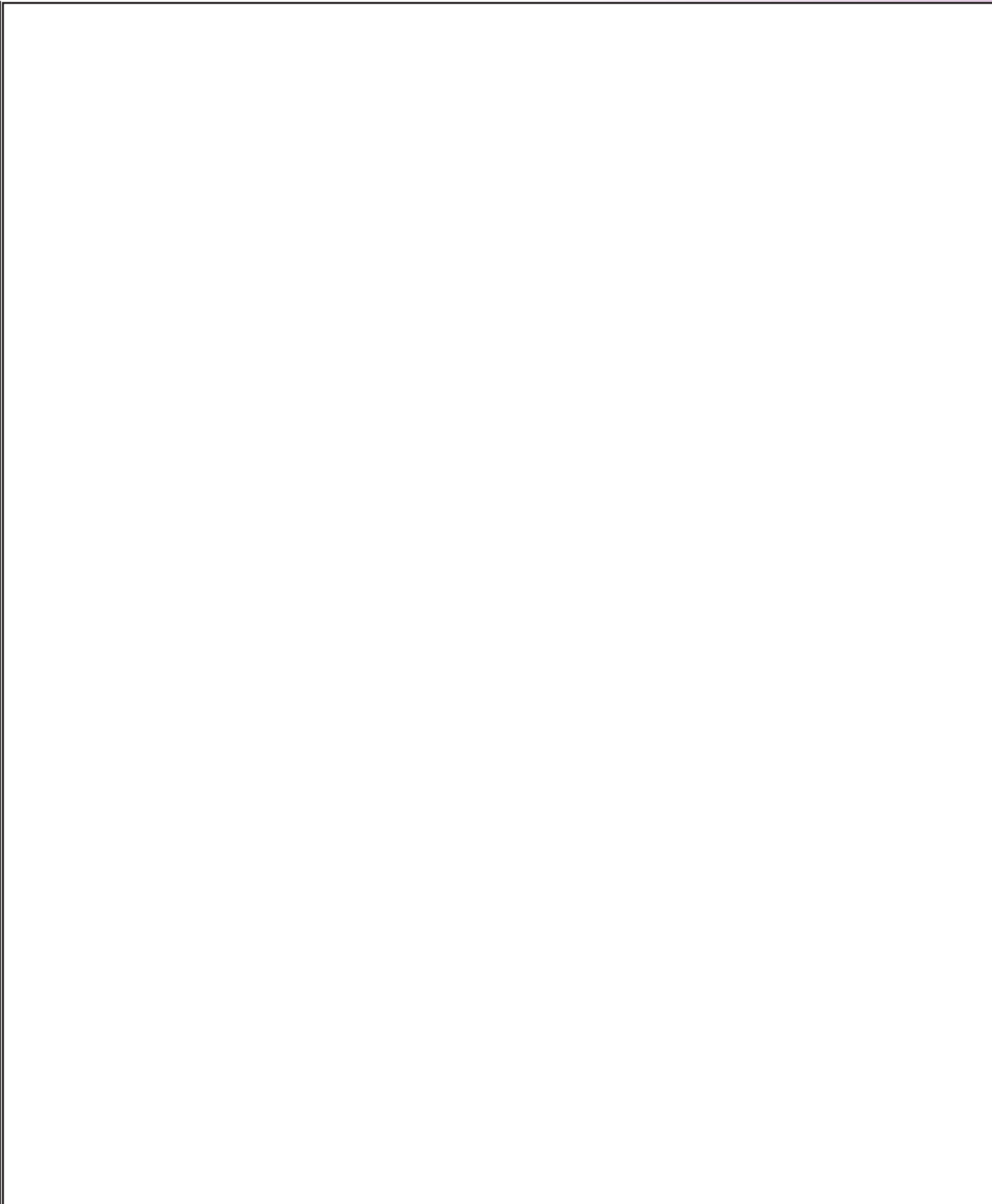


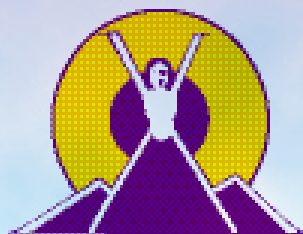


Bibliografía Consultada:

- 1. Tratamiento grupal: Adultas y Adolescentes sobrevivientes de incesto y abuso sexual.** Dra. Gioconda Batres Méndez. San José Costa Rica, 1998.
- 2.- Libro de los valores.** Editorial Zamora, primera edición. Colombia, 2004.
- 3.- ¿Familia o familias? Conciencia Latinoamericana. Revista # 12.** Red Latinoamericana de Católicas por el Derecho a Decidir. Impresiones Gráficas Max Print. SF.







GRUPO
Venancia

Educación y Comunicación Popular desde las Mujeres

