

# 2021 Retos Vitales

para una nueva era

**Convivir saludablemente: el arte de cultivar nuestras relaciones**

Laura Rojas-Marcos



**Claves para entender y mejorar el mundo**



Reial Acadèmia Europea de Doctors  
Real Academia Europea de Doctores  
Royal European Academy of Doctors

BARCELONA - 1914



# Convivir saludablemente: el arte de cultivar nuestras relaciones



## **Dra. Laura Rojas-Marcos**

Doctora Psicóloga Clínica y de la Salud y Psicoterapeuta.

Académica de Número Electa de la Real Academia Europea de Doctores (RAED).

*«Cuanto mayor es el vínculo emocional que nos une a alguien, mayor es también el efecto de su impacto. Por este motivo los intercambios más intensos son los que tienen que ver con las personas con las que pasamos día a día y año tras año; es decir, las personas que más nos interesan. Pero el vínculo con las personas de nuestro entorno es un arma de doble filo porque, si bien las relaciones positivas tienen un impacto positivo sobre nuestra salud, las tóxicas pueden acabar envenenando lentamente nuestro cuerpo.»*

Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*

Para sobrevivir necesitamos crear vínculos de unión y lazos de afecto. Está en nuestra naturaleza compartir y unir fuerzas con el fin de crear un entorno seguro y de bienestar; el acto de compartir favorece la afectividad, la cohesión y la seguridad. Nuestras relaciones personales son únicas e irrepetibles, y cada una se construye dependiendo de la personalidad y la naturaleza de la relación. Las relaciones de convivencia están continuamente cambiando. Como dijo el gran filósofo Platón en su obra *Fedón*: «El mundo que nos rodea y al cual consagramos los afanes de nuestra vida es...cambio constante. Todo cambia, pasa, transcurre. Al nacer empezamos a morir y al morir empezamos a nacer». Para poder adaptarnos a los cambios necesitamos el apoyo de los demás. Por tanto, desarrollar nuestra inteligencia social y nuestras habilidades sociales es clave para cuidarnos a nosotros mismos y para cuidar a nuestros compañeros de convivencia desde el respeto y la empatía.

## CONVIVIR: PROGRAMADOS PARA CONECTAR Y COMPARTIR

El ser humano es un ser sociable que necesita a los demás para poder sobrevivir. Desde nuestra más tierna infancia hasta el último suspiro buscamos crear vínculos afectivos y conexiones con otras personas. Como dijo John Bowlby, psiquiatra e investigador sobre los vínculos de apego humanos: «*Los lazos de cariño definen nuestra vida desde la cuna hasta la tumba*» (Bowlby, 1969). Sin embargo, aprendemos a construir y afianzar los pilares de estos vínculos y nuestras habilidades sociales durante los primeros veinte años de vida, aquellos que determinarán la forma de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. Durante este período de desarrollo, todo lo aprendido se graba a fuego en nuestra memoria emocional, convirtiéndose en una guía personal que influirá tanto en nuestros valores y virtudes, como en nuestra capacidad para confiar y compartir; son las experiencias que marcarán el rumbo de nuestras relaciones de convivencia a lo largo de la vida (Rojas-Marcos, 2008).



Desde nuestra más tierna infancia hasta el último suspiro buscamos crear vínculos afectivos y conexiones con otras personas. «*Los lazos de cariño definen nuestra vida desde la cuna hasta la tumba*» (Bowlby, 1969). Imagen cedida por Pixabay.

Convivir es un término que tiene su origen del latín *convivere* que significa «vivir con otros». Aprender a convivir es un arte. Es el arte de saber comunicar y empatizar; es saber dar y recibir con cabeza y corazón. Por tanto, para cultivar relaciones sanas y fuertes es necesario no solo conocerse a uno mismo, sino también interesarse por conocer a los demás. Igualmente importante es educarse en mantener el equilibrio entre las necesidades y las expectativas propias y ajenas, así como regular las propias emociones y los impulsos, en especial durante los conflictos. Para convivir saludablemente ayuda aprender a comunicarse con claridad y saber poner límites. Es decir, identificar qué necesitamos, queremos y podemos dar y recibir para poder transmitirlo con seguridad y tranquilidad con el fin de facilitar nuestras relaciones de convivencia (Rojas-Marcos, 2021).

Convivir no es una labor fácil. Cada persona tiene un estilo y una forma única de relacionarse que influye no solo en la fluidez de las interacciones, sino también en la naturalidad y la autenticidad de éstas. La cordialidad y el entendimiento con nuestros compañeros de convivencia dependen en gran parte de la personalidad, la afinidad y las habilidades sociales; nuestra inteligencia social. No obstante, a veces surgen malentendidos y conflictos que provocan un distanciamiento temporal o permanente. Por lo que es importante poder identificar si es un simple desencuentro o si la relación es tóxica y disfuncional, aquella en la que el rencor, la venganza y el reproche son los protagonistas que definen la relación. Convivir saludablemente no sólo es tener la habilidad para compartir espacio y tiempo en armonía, sino también es ser capaz de resolver los conflictos constructivamente desde la empatía y el respeto, es decir, con inteligencia emocional. Así pues, escuchar con paciencia y hablar con conciencia son claves para una convivencia positiva. Saber establecer una conversación e intercambiar opiniones independientemente de las diferencias personales es un gran desafío ya que se requiere mantener el equilibrio entre la sinceridad y la prudencia a la hora de hablar y escuchar.



Convivir saludablemente no solo es tener la habilidad para compartir espacio y tiempo en armonía, sino también es ser capaz de resolver los conflictos constructivamente desde la empatía y el respeto, es decir, con inteligencia emocional. Imagen cortesía de Jess Foami.



## RELACIONES FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES: GESTIÓN DE CONFLICTOS

Cada relación de convivencia es única, con sus altos y bajos. Como el mar, cada día amanecemos junto a nuestros compañeros de convivencia con un oleaje y unos vientos determinados por nuestro estado de ánimo y estado físico; el bienestar produce calma mientras que el malestar desencadena tormentas. Hay días que todo fluye y navegamos juntos y tranquilos mientras disfrutamos de una brisa suave y un mar en calma, nos sentimos bien. Pero otros días la convivencia es difícil y tormentosa. Sobre todo, cuando nos acecha un huracán que nos golpea y causa dolor sin cesar. Frente a cualquier tormenta debemos actuar de prisa y replantearnos un cambio de rumbo lo antes posible para evitar acabar destruidos en el fondo del mar.

Las relaciones de convivencia pueden ser funcionales o disfuncionales. Las relaciones funcionales se caracterizan por ser respetuosas, abiertas y empáticas. Existe un alto grado de confianza y sentimiento de seguridad, por tanto, las personas se sienten cómodas compartiendo sus sentimientos. Tienden a resolver los conflictos de forma constructiva, sin miedo a ser agredidos; no se muestran orgullosos ni a la defensiva, sino abiertos a la escucha activa.

En cambio, las relaciones disfuncionales se caracterizan por las conductas y actitudes agresivas, desconfiadas, distantes y hostiles. Las manipulaciones emocionales son continuas; el chantaje emocional es el arma más utilizado. La presencia de las luchas de poderes es constante; el objetivo es ganar la discusión en vez de intentar hablar para resolver. Además, la comunicación es dificultosa y peliaguda, la cohesión y el respeto son inexistentes y las muestras de afecto son mínimas o nulas. Por ende, como podemos observar, identificar el tipo de relación de convivencia es esencial, ya que convivir en un entorno funcional o disfuncional tiene unas consecuencias determinantes y trascendentales en nuestra salud y bienestar emocional.

Para poder resolver los conflictos constructivamente nos ayudará no sólo identificar si nuestra relación es funcional o disfuncional, sino también favorecerá identificar el tipo de conflicto más recurrente, aquel que es fuente constante de estrés y frustración. En la tabla I, presento los diez motivos de conflicto más habituales en las relaciones de convivencia que he podido observar durante mis años ejerciendo como psicoterapeuta:

**Tabla I. Diez motivos de conflictos más habituales en la convivencia**

1. Problemas de comunicación (malentendidos, distorsiones, no hablar o hablar demasiado)
2. Actitud negativa, destructiva, quejosa, pesimista, egoísta, hipócrita e indiferente
3. Conductas agresivas y negligentes (insultos, manipulación y chantaje emocional, hostilidad, desdén)
4. Mentiras, engaños, ocultación, traición
5. Falta de respeto del espacio, tiempo y material
6. Falta de responsabilidad, compromiso, incoherencia entre lo que se dice y se hace
7. Falta de empatía, sensibilidad, consideración y confidencialidad
8. Falta de control y regulación de las emociones: impulsividad
9. Trato controlador, inquisitivo, invasivo, sobreprotector y acaparador
10. Sentimientos de mal humor, irritabilidad, decepción, insatisfacción, desilusión, frustración, ira, abandono, apatía, hastío, ansiedad, ira

Aprender a manejar los conflictos con templanza es un reto para todos. El arte de mantener las formas requiere desarrollar la capacidad para controlar los sentimientos de frustración e irritabilidad, así como el impulso de interrumpir al otro para expresar el propio punto de vista. Para la gran mayoría los desencuentros son estresantes y desagradables, y no pocas veces cambian nuestros sentimientos hacia nuestro compañero de convivencia; disminuye la afinidad y la química, y aparece el distanciamiento físico y emocional. Pero este cambio suele ser temporal y con el tiempo hay un perdón, un reencuentro y se pasa página.

Sin embargo, cabe señalar que también existen personas que disfrutan generando tensión y conflictos. Son personas que se caracterizan por provocar discordia y malestar. Son vampiros emocionales que tienen una actitud egoísta que no tiene reparos en utilizar todas sus armas con el fin de herir, humillar y derribar de forma perversa a su adversario; su objetivo es destruir. Para protegerse de ellos es importante identificarlos, así como su *modus operandi*. Existen distintos tipos de vampiros emocionales y no siempre es fácil descubrirlos, sobre todo cuando se encuentran en nuestro entorno cercano. En la tabla II se presenta una clasificación de los diferentes tipos y sus estrategias con el fin de facilitar su identificación (Rojas-Marcos, 2014, p. 211-5).

**Tabla II. Tipos de «vampiros» y las estrategias utilizadas**

Tipo de «vampiro»	Estrategia utilizada
Descalificador	Infravalorar, rebajar, desestimar, minimizar y empequeñecer
Narcisista	Degradar, provocar inseguridad y sentimiento de inferioridad y hundir
Envidioso	Arrebatarse y arruinar algo bueno en otro. Infravalorar los logros o éxitos ajenos
Culpabilizador	Acusar, inculpar, atribuir responsabilidad exagerada o falsa
Psicópata	Provocar daño intencionadamente, destruir la esencia del otro depravadamente y disfrutar durante el proceso
Manipulador	Hacer chantaje emocional, confundir y actuar en contra de la propia voluntad (luz de gas)
Autoritario	Ordenar, amenazar y utilizar el miedo para controlar. Es rígido y exigente
Explosivo	Elevar la voz violentamente y gritar con rabia/ira para paralizar, manipular e intimidar. No tolera la frustración ni que los demás le lleven la contraria

Descubrir que convivimos con una persona tóxica y dañina puede ser muy doloroso, especialmente si es un familiar, la pareja o un amigo. Aunque lo recomendable es poner distancia física y emocional, existen circunstancias en las que esto no es posible. En estos casos ayuda emplear estrategias asertivas, poner límites, así como evitar mostrar debilidades. En la tabla III se muestran algunas pautas básicas de qué hacer y qué no hacer frente a los ataques de una persona tóxica.

**Tabla III. Cómo actuar ante el tipo de persona tóxica**

Qué hacer	Qué no hacer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la calma</li> <li>• Mantener el tono de voz bajo, pero mirar a los ojos</li> <li>• Mantener la distancia física</li> <li>• Transmitir que se identifica la agresividad</li> <li>• Proponer al otro hablar cuando se encuentre más tranquilo y el ambiente sea menos tenso</li> <li>• Evitar entrar al trazo con reproches y contraataques</li> <li>• Evitar caer en las manipulaciones emocionales y chantaje emocional</li> <li>• Tener una actitud asertiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gritar, insultar, humillar</li> <li>• Enfurecerse y caer en las provocaciones</li> <li>• Tener una actitud sumisa y mirar al suelo</li> <li>• Mostrar vergüenza y culpa</li> <li>• Ignorar la conducta agresiva</li> <li>• Responder agresivamente</li> <li>• Invadir el espacio personal</li> <li>• Reforzar la conducta hostil</li> <li>• Amenazar</li> </ul>

Los conflictos forman parte de la vida, así como es cruzarse con algún vampiro emocional. No olvidemos que a veces podemos ser nosotros los tóxicos. Por tanto, conocerse y aprender a desarrollar habilidades sociales y nuestra inteligencia social nos ayudará a gestionar nuestras emociones durante los avatares de la vida, así como cuando las relaciones se tornan difíciles.

## INTELIGENCIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES

Como seres emocionales estamos programados para conectar y socializar. Todos tenemos grabados en nuestros genes la capacidad para desarrollar



habilidades que nos ayudan a construir lazos de unión con otras personas. Mientras que algunas tienen más facilidad para interactuar, otras necesitan más tiempo para adaptarse a las circunstancias y familiarizarse con el entorno. No obstante, cabe destacar que independientemente de la forma de ser y del grado de dificultad, cualquier momento es bueno para aprender a mejorar nuestra inteligencia emocional y habilidades sociales, ya que en la mayoría de los casos los resultados son prácticamente inmediatos y muy positivos.

### **¿Qué es inteligencia social?**

La inteligencia social se define como el conjunto de conocimientos y habilidades que facilitan las interacciones interpersonales. Las personas con inteligencia social tienen un buen conocimiento sobre los procedimientos, las conductas y las normas sociales consideradas apropiadas. Se caracterizan por tener la capacidad para adaptarse al entorno social, sea familiar o no. De igual modo tienen facilidad para comunicar, escuchar y crear vínculos; se desenvuelven ágilmente en situaciones sociales. Tienen un trato afable y cercano, así como muestran una actitud abierta y respetuosa hacia los demás. Según Daniel Goleman (2006), autor de *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*, las competencias más importantes se pueden distinguir en dos grandes bloques. En primer lugar, está «la conciencia social» asociado a los sentimientos que desarrollamos por otras personas, y en segundo lugar está «la aptitud social» asociado a las reacciones y acciones que llevamos a cabo a partir de los sentimientos que tenemos por otras personas.

**Tabla IV.** Relación de aptitudes que favorecen las interacciones sociales

<b>Bloque 1. Conciencia social</b>
<p>La capacidad para sentir y experimentar (empatizar) con otra persona y poder entender sus emociones y pensamientos. La conciencia social está compuesta por los siguientes factores:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Empatía primordial:</b> sentir lo que sienten los demás; interpretar adecuadamente las señales emocionales no verbales.</li><li><b>2. Sintonía:</b> escuchar de manera totalmente receptiva y atenta; conectar con los demás. Va más allá de la empatía, es una atención sostenida y plena.</li><li><b>3. Exactitud empática:</b> comprender los pensamientos, sentimientos e intenciones de los demás.</li><li><b>4. Cognición social:</b> entender el funcionamiento del mundo social. Conocer y saber adaptarse a las normas sociales de etiqueta y comportamiento.</li></ol>
<b>Bloque 2. Aptitud social</b>
<p>Una vez que existe una conciencia social, son necesarias unas aptitudes que favorecen las interacciones sociales de una manera sencilla y eficaz. La aptitud social comprende los siguientes factores:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Sincronía:</b> relacionarse fácilmente a un nivel no verbal. Saber leer e identificar los gestos y el lenguaje corporal de manera automática e instantánea. La falta de sincronía obstaculiza las competencias sociales y la comunicación. La falta de sincronía provoca situaciones incómodas. Las personas que carecen de esta capacidad padecen «disemia», no han aprendido a leer las señales no verbales ajenas. Como resultado no respetan las distancias físicas, tienen expresiones faciales discordantes con su estado emocional y son indiscretos e imprudentes, resultando en marginación y aislamiento social.</li><li><b>2. Presentación de uno mismo:</b> saber presentarnos a los demás. Tener carisma y un cierto atractivo social que favorece la conexión con los demás manteniendo el autocontrol.</li><li><b>3. Influencia:</b> dar forma adecuada a las interacciones sociales.</li><li><b>4. Interés por los demás:</b> interesarse por las necesidades de los demás y actuar en consecuencia. Cuanto mayor es la empatía e interés por otra persona, mayor será la motivación y el deseo de ayudar. El interés por los demás determina igualmente la capacidad de compasión.</li></ol>

Fuente: Goleman, 2006, p. 120-1.

Las personas con inteligencia social se caracterizan por ser ágiles a la hora de gestionar situaciones incómodas y conflictivas. Tienen destreza y templanza, y saben mantener la serenidad. Se muestran flexibles, aunque no son manipulables, así como tampoco caen en las provocaciones con facilidad, es decir, no entran al trapo. Son personas que saben estar y expresar su desacuerdo con asertividad, sin entrar en chantajes emocionales. Ante los conflictos, a menudo, intentan ser resolutivos y, en ocasiones, asumen un papel de mediador para intentar apaciguar tensiones; son facilitadores de la comunicación.



La presencia de las luchas de poderes es constante; el objetivo es ganar la discusión en vez de intentar hablar para resolver. Imagen cortesía de Ryan McGire.

## ¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son un conjunto de competencias, actitudes y conductas que contribuyen positivamente a nuestras relaciones, como por ejemplo son comunicar, colaborar y compartir. Se trata de habilidades que aprendemos a desarrollarlas durante la infancia y las practicamos a lo largo de toda la vida. De acuerdo con los estudios de Herbert (1984) las personas con habilidades sociales se caracterizan por:

1. Ser personas que muestran interés, empatía y consideración hacia los demás, y tienen una alta capacidad para percibir el lenguaje no verbal de otros.

2. Se esfuerzan por entender a su interlocutor. Emplean una escucha activa.
3. Transmiten confianza y seguridad.
4. Tienen una actitud proactiva, generosa y afectiva. Ofrecen ayuda y tienen una alta predisposición a colaborar y cooperar con otros.
5. Son sociables. Disfrutan estar en contacto y compartir con otros.

Aprender a socializar y construir redes sociales, es decir, crear vínculos de amistad, laborales y familiares, constituye un factor protector para la salud mental y física. No solo nos ayudan a sentirnos más felices y satisfechos, sino que nuestro cuerpo responde positivamente a ellos; el estrés disminuye y favorece el sistema cardiovascular. Como apuntó Bertrand Russell en su obra *La conquista de la felicidad*, «el secreto de la felicidad es tener intereses tan amplios como sea posible. Las relaciones con las personas deben ser afectuosas y no hostiles. La felicidad no se puede forzar, y suele ser el resultado de las experiencias satisfactorias».

## COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA BUENA CONVIVENCIA

Como se señalaba en el apartado anterior, existen numerosas competencias que contribuyen positivamente a nuestras relaciones de convivencia. Pero con motivo de facilitar la lectura a continuación se resumen cinco pilares sobre los que se apoyan los cimientos de la gran mayoría de las relaciones de convivencia:

1. **Respeto:** Uno de los cimientos más importantes sobre el que se construyen los principios básicos de cualquier tipo de relación. Es quizás el punto de partida de cualquier interacción y que sin dicho respeto es imposible construir vínculo alguno. Respetar a otras personas y a uno mismo está asociado al reconocimiento del valor de los derechos del individuo y de la sociedad. Cuando mostramos una actitud respetuosa reconocemos el espacio y los derechos del otro con consideración. Cultivar el respeto supone tener la capacidad de aceptar creencias diferentes a las propias

con una actitud asertiva. Es escuchar e intentar comprender al otro a pesar de los posibles desacuerdos. Es intercambiar opiniones sin agredir.

- 2. Confianza:** El ser humano tiene una predisposición genética a confiar. Tener o no confianza es quizás el punto de inflexión que marca la diferencia entre compartir o no lo que pensamos y sentimos con otra persona. Como seres sociales buscamos sentir confianza para poder construir vínculos afectivos. Según el diccionario, la confianza se define como «una esperanza firme y segura; confiar es esperar con firmeza y seguridad». Cuando existe confianza el sentimiento de incertidumbre se minimiza al poder anticipar una respuesta o un resultado; aumenta el sentimiento de seguridad y ayuda a construir relaciones positivas. Algunas claves que favorecen la confianza en la convivencia incluyen respetar la confidencialidad, el espacio y la integridad de los demás, comportarse con autenticidad, ser coherente y cumplir con los compromisos.
- 3. Compromiso:** Las personas que cumplen con sus compromisos despiertan confianza en los demás. Comprometerse es similar a hacer una declaración de cumplimiento o prometer que vamos a realizar una acción determinada; crea expectativas. Las personas comprometidas se caracterizan por ser diligentes, responsables y tener un alto sentido del deber; el compromiso es un valor y un principio en su forma de relacionarse con los demás y consigo mismo. Para ellos, cumplir un compromiso es desempeñar lo comprometido, cumplir con la palabra y hacer todo lo posible por terminar lo que se empieza.
- 4. Comunicación:** Nuestra capacidad para comunicar tiene un papel esencial en nuestras relaciones de convivencia; es nuestra forma de intercambiar información. Transmitir nuestros mensajes de una forma clara, directa y concisa facilita el entendimiento; el lenguaje verbal y no verbal tiene el poder de construir y de destruir relaciones. Nuestros gestos y nuestras palabras provocan una reacción en el interlocutor, así que mientras más claros seamos menos probabilidad de sufrir un malentendido. Los malentendidos forman parte de las relaciones, ya que no siempre se explica o se interpreta



el mensaje clara o correctamente. Por tanto, es recomendable ser coherente y pensar antes de hablar, evitar suposiciones o dar por hecho lo que piensa el otro, y ante la duda siempre es conveniente preguntar.

- 5. Colaboración:** Colaborar es sumar y aportar, es hacer equipo y una forma de contribuir y cooperar. En nuestras relaciones de convivencia podemos contribuir con gestos como ayudar con una tarea específica o participando en una iniciativa que facilita la vida a los demás. Como dijo Molière: «*No solo somos responsables de lo que hacemos, sino también de lo que no hacemos*». Mostrar una actitud colaborativa es asociar esfuerzos con el objetivo de ayudarse mutuamente para conseguir un fin común. Colaborar favorece el construir puentes y vínculos que facilitan el éxito de cualquier proyecto personal o conjunto; todo aquello que hacemos para contribuir positivamente a nuestras relaciones de convivencia cuenta y tiene consecuencias solidarias.

## EL BUEN USO O EL ABUSO DE PODER EN LA CONVIVENCIA

La búsqueda de poder forma parte de la naturaleza humana. Todos deseamos tener el poder sobre nuestras decisiones y nuestra vida en general. Tener o no el poder a menudo está asociado a tener control o ser controlado, así como a tener la capacidad para influir y dirigir algo o alguien. Según Foucault (1991) el poder es una forma de incitar, influir e inducir en las conductas, los pensamientos y sentimientos de las personas tanto a nivel individual o colectivo como en el tiempo presente y futuro. La forma en la que se utiliza el poder marcará una gran diferencia en el tipo y en la forma que se relacionan las personas entre sí.

Las relaciones de poder se pueden encontrar en todos los ámbitos de la vida y en todas sus formas de convivencia; tanto en las relaciones íntimas o familiares, como a gran escala como en las relaciones internacionales. A veces son las circunstancias y los contextos los que definen el grado de poder en una relación de convivencia. Por ejemplo, en el entorno familiar los padres

tienen el poder sobre los hijos y en el entorno académico los profesores tienen el poder sobre los alumnos. Pero cuando analizamos cómo se utiliza el poder en las relaciones de convivencia nos ayudará tener en cuenta dos conceptos fundamentales. Por un lado, es importante entender cómo se define la capacidad que tiene una persona para ejercer el poder y, por otro lado, identificar las características principales que definen las relaciones de poder (Rojas-Marcos, 2014).

En primer lugar, la capacidad para ejercer el poder se puede medir principalmente a partir de la intensidad del mensaje, es decir, dependiendo de la fuerza y la credibilidad del mensaje transmitido por la persona de poder; y a partir de la inmediatez o de la capacidad que tiene la persona que ejerce el poder de aplicar su voluntad con más o menos rapidez. En segundo lugar, las características principales que definen las relaciones de poder parten de la existencia y el grado de: desigualdad, autoridad, dependencia, causalidad y el contexto (Jiménez, Águila, Luque, Sangrador, Vallespín, 2006), cuyas características se exponen en la tabla V.

**Tabla V. Características principales que definen las relaciones de poder**

<b>Desigualdad</b>	La existencia de una asimetría o desigualdad de condiciones entre el que ejerce el poder y el subordinado. Ejemplo: La desigualdad de condiciones entre los padres y los hijos cuando son pequeños.
<b>Autoridad</b>	El que ejerce el poder tiene autoridad y un margen de maniobra sobre el subordinado. Ejemplo: Los padres tienen el poder de premiar o castigar a los hijos.
<b>Dependencia</b>	Existe una relación de dependencia entre el que ejerce el poder y el subordinado. Ejemplo: Los hijos dependen del cuidado de los padres durante su etapa de desarrollo.
<b>Causalidad</b>	El que ejerce el poder puede influir en la conducta del subordinado. Ejemplo: Los padres enseñan a sus hijos a comer con los cubiertos para evitar comer con las manos.
<b>Contexto</b>	Las relaciones de poder tienen lugar en un espacio y tiempo determinado. Ejemplo: Los padres ejercen su poder en el hogar familiar.

Las luchas de poder son habituales y con frecuencia caemos en ellas de forma inconsciente. Surgen cuando dos o más personas compiten por algo determinado y buscan tener la razón, ser dueños de la verdad, o tener el poder de hacer o deshacer desde su punto de vista. En toda lucha de poder se encuentran fuerzas en direcciones opuestas y con frecuencia son disputas que cuestionan el estatuto o una norma impuesta. Sin embargo, la forma en la que se utiliza el poder puede marcar el punto de inflexión a la hora de definir si una relación de convivencia es funcional o disfuncional, es decir, es una relación en la que se hace un buen uso del poder con el fin de proteger y ofrecer una estructura segura respetando las libertades y los derechos individuales y colectivo. O si es una relación en la que se abusa del poder y utilizándolo con fines utilitarios y totalitarios sin respetar la libertad ni los derechos básicos.

En conclusión, las relaciones de poder forman parte del día a día y se encuentran en todos los ámbitos de la vida, desde las luchas políticas, económicas y sociales como en la intimidad del hogar. Por tanto, aprender a identificarlas ayuda a aprender a gestionarlas, sobre todo cuando son otros los que lo ejercen o cuando es uno mismo quien lo tiene.

## **LAS FORTALEZAS Y VIRTUDES HUMANAS COMO PILARES PARA LA CONVIVENCIA**

Alcanzar el bienestar en nuestras relaciones de convivencia es el objetivo de la mayoría de las personas. Para conseguirlo nos ayudará identificar y desarrollar las diferentes fortalezas y virtudes humanas. De acuerdo con los estudios de Peterson y Seligman (2005), fundadores de la psicología positiva, el bienestar se establece en seis virtudes fundamentales, de las cuales parten veinticuatro fortalezas. Las fortalezas son cualidades psicológicas que definen nuestras virtudes que tienen un valor moral y un carácter universal y transcultural. En cambio, las virtudes son las características básicas de nuestro carácter y se definen como una de las cualidades más valoradas del ser humano que comprende una predisposición a actuar, desear y sentir moral-

mente (Vázquez y Hervás, 2014). En la tabla VI se presenta la clasificación del conjunto de virtudes diseñados por Peterson y Seligman.

**Tabla VI. Clasificación del conjunto de virtudes**

Virtudes
<p><b>1. Sabiduría y conocimiento:</b> Fortalezas cognitivas que se basan en la capacidad del individuo para adquirir y usar el conocimiento.</p> <p><b>2. Coraje:</b> Fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual necesario para lograr metas a pesar de los obstáculos, ya sean estos externos o internos.</p> <p><b>3. Humanidad:</b> Fortalezas interpersonales que se basan en cuidar y hacerse cercano a los demás.</p> <p><b>4. Justicia:</b> Fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos.</p> <p><b>5. Contención:</b> Fortalezas que protegen al individuo frente a los excesos.</p> <p><b>6. Transcendencia:</b> Fortalezas que construyen conexiones con el universo que nos rodea y proporciona sentido a la vida individual.</p>

Fuente: Adaptada de Peterson y Seligman, 2005.

Una vez identificadas las seis virtudes principales, Peterson y Seligman clasificaron cada una de las fortalezas en cada virtud correspondiente, tal como se resume en la tabla VII.

**Tabla VII. Fortalezas que componen las virtudes**

Virtudes y fortalezas
<p><b>Sabiduría y conocimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.</li> <li>• Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.</li> <li>• Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.</li> <li>• Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.</li> <li>• Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.</li> </ul>

Cont...

## Virtudes y fortalezas

### Coraje

- Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.
- Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
- Persistencia: finalizar lo que uno empieza.
- Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.

### Humanidad

- Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.
- Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.
- Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás.

### Justicia

- Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.
- Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

### Contención

- Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.
- Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- Decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.
- Autorregulación. Regular lo que uno siente y hace.

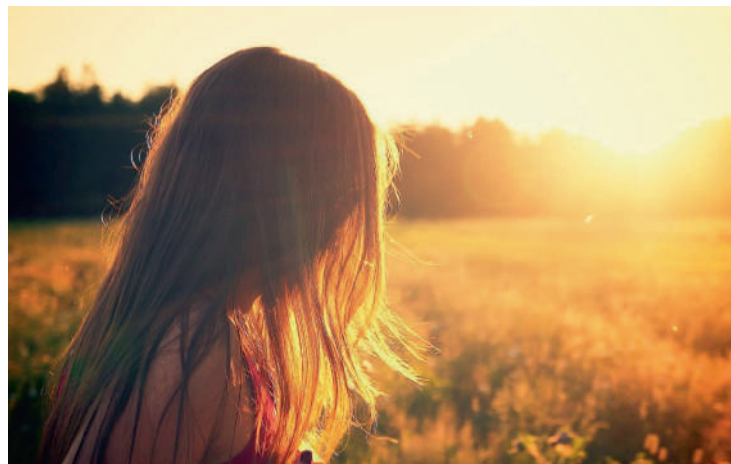
### Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido de la vida.



Tanto las virtudes como las fortalezas se adquieren en la infancia y contribuyen a que podamos alcanzar la excelencia no sólo en el ámbito social, sino también individual, familiar, intelectual, etc. Se desarrollan generalmente en el entorno familiar a partir de la importancia y el significado que le otorgan nuestros cuidadores. Aprenderlas desde el respeto, el afecto y la confianza es siempre el camino más constructivo, ya que, desde la amenaza, el egoísmo o el miedo solo contribuye al desarrollo inadecuado de la autoestima y la personalidad. Por tanto, es importante transmitir las con paciencia, claridad y coherencia, para que se puedan practicar libremente y sin sentir vergüenza o miedo por cometer errores y así poder aprender de ellos. En palabras de Martin Seligman (2001) en su obra *La vida que florece: «La teoría del bienestar es plural en cuanto al método y a la sustancia: la emoción positiva es una variable subjetiva, definida por lo que uno piensa y siente. La entrega, el sentido, las relaciones y los logros poseen elementos tanto subjetivos como objetivos, puesto que uno puede pensar que practica la entrega, que goza de sentido, buenas relaciones y logros elevados y equivocarse, e incluso engañarse. Como consecuencia, el bienestar no puede existir solo en la cabeza de uno; el bienestar es una combinación entre sentirse bien, así como de tener realmente un sentido, gozar de buenas relaciones y conseguir logros. El camino que tomemos en la vida irá destinado a maximizar estos cinco elementos»*.

Como el mar, cada día amanecemos junto a nuestros compañeros de convivencia con un oleaje y unos vientos determinados por nuestro estado de ánimo y estado físico; el bienestar produce calma mientras que el malestar desencadena tormentas. Imagen cedida por Pixabay.



## CONCLUSIÓN

Nuestra actitud y estilo de convivencia influyen en nuestra forma de percibir el mundo, nuestras relaciones y nuestra forma de afrontar los avatares de la vida. Lo que afecta a uno afecta a todos. Por tanto, es clave colaborar y ser generosos entre nosotros para poder superar las dificultades y adaptarnos a los cambios. Ser empáticos y considerados en nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos contribuye a que las interacciones sean positivas y fluidas, al mismo tiempo que nos ayudan a resolver los conflictos con eficiencia y eficacia. Aprender a desarrollar nuestra inteligencia y habilidades sociales son pilares básicos para construir relaciones de convivencia saludables.

## REFERENCIAS

- Bowlby J. *Attachment and Loss* (vol 1.). *Attachment*. Nueva York: Basic Books, 1969.
- Foucault M. *El sujeto y el poder*. Biblioteca Virtual Omegalfa, 1981.
- Goleman D. *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Ed. Kairós, 2006.
- Herbert M., Arón A.M. *Vivir con otros*. 1984, pp 18-9.
- Jiménez Burillo F., Águila R., Luque E., Sangrador J.L., Vallespín F. *Psicología de las relaciones de autoridad y poder*. Barcelona: UOC, 2006.
- Peterson C., Seligman M. *Character, Strengths and Virtues: A Handbook and Classifications*. Washington D.C.: APA, 2005.
- Rojas-Marcos, Laura. *El sentimiento de culpa*. Madrid: Ed. Aguilar, Santillana, 2009.
- Rojas-Marcos, Laura. *Somos cambio: comprender, afrontar y adaptarse positivamente a los retos de la vida*. Madrid: Ed. Temas de Hoy, Planeta, 2012.

- Rojas-Marcos, Laura. *La familia: de relaciones tóxicas a relaciones sanas*. Madrid: Ed. Grijalbo, Random House Mondadori, 2014.
- Rojas-Marcos, Laura. *Convivir y compartir: Claves para relacionarse saludablemente con los demás y con uno mismo*. Madrid: Ed. Grijalbo, Random House Mondadori, 2021.
- Rojas-Marcos, Luis. *Convivir: el laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales*. Madrid: Aguilar, 2008.
- Russell B. *La conquista de la felicidad*. Madrid: Ed. Espasa Calpe. Selecciones Austral, 1989.
- Seligman M. *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B, 2001.
- Vázquez C., Hervás G. *El estudio científico de las fortalezas humanas. La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial, 2004.

