



Cómo interactúo con las personas

Introducción

Esta guía está diseñada para ayudarte a reflexionar sobre cómo interactúas con los demás. Complétala por tu cuenta y luego discute tus respuestas con tu trabajador social o empleador. Estas conversaciones pueden ayudarles a entender mejor las preferencias y tendencias de la otra persona.

Algunas cosas para tener en cuenta

- **Nivel de comodidad:** Les puede tomar algo de tiempo sentirse cómodos a la hora de discutir estos temas y eso está perfectamente bien.
- **Tómate tu tiempo:** Hay muchos temas sobre los que reflexionar y discutir, pero no tienes que abordarlos todos a la vez. Analízalos a tu propio ritmo.
- **Diferencias y semejanzas:** No des por sentado que las semejanzas son siempre buenas o que las diferencias son negativas. Por ejemplo, si a ambos les gusta estar a cargo, puede que tengan que encontrar la forma de compartir el liderazgo en ciertas situaciones. Por otro lado, las diferencias pueden complementarse —la fortaleza de una persona puede apoyar una debilidad de otra.
- **Conciencia y adaptación:** Ser consciente de sus diferencias puede ayudarte a adaptar tu comportamiento en situaciones desafiantes. Por ejemplo, si sabes que la otra persona tiene dificultades tomando decisiones, puedes tratar de ser más paciente cuando le cueste elegir.

- **Beneficios en cualquier caso:** Incluso si no tienes una conversación sobre esta guía con la persona con la que trabajas, repasarla por tu cuenta puede seguir siendo útil. Puede ayudarte a entender cómo los demás pueden pensar o actuar de forma diferente a ti. Eso puede darte ideas para los conflictos que surjan.

Temas de interacción

Estilo de comunicación¹

- ¿Qué estilo de comunicación usas con mayor frecuencia?
 - **Directo** (Dices exactamente lo que piensas)
 - **Indirecto** (Escoges cuidadosamente tus palabras para evitar herir los sentimientos de los demás)

¿Qué situaciones podrían llevarte a usar un estilo diferente al que sueles usar?

Asertividad

- ¿Te gusta estar a cargo o te sientes más cómodo/a cuando alguien más toma el control?
- ¿Cómo te sientes cuando le dices a alguien que hizo algo mal?

¹ El curso “Entender nuestras diferencias” explica con mayor detalle la diferencia entre comunicación directa e indirecta.

Formular preguntas

- ¿Cómo te sientes al hacer preguntas cuando no entiendes algo?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te hace preguntas?
- ¿Qué tipo de preguntas consideras personales?
- ¿Está bien en algún caso que alguien te haga preguntas personales?

Expresar emociones

- ¿Muestras emociones como enojo, felicidad o tristeza?
- ¿Cómo te sientes cuando otros muestran sus emociones?

Interrupciones

- ¿Qué opinas de interrumpir a alguien que está hablando?
- ¿Cómo te sientes si te interrumpen mientras estás haciendo algo?

Feedback

- ¿Quieres que la persona con la que trabajas te dé su opinión?

- ¿Te sientes cómodo/a dando tu opinión a otra persona?

Puntualidad

- ¿Prestas atención al tiempo? ¿Es importante para ti la puntualidad?

- ¿Cómo defines “puntual”, “temprano”, “tarde”?

Multi-Tasking

- ¿Cómo te sientes haciendo más de una cosa a la vez?

- ¿Cómo te sientes cuando otras personas hacen más de una cosa a la vez?

Toma de decisiones

- ¿Tiendes a tomar decisiones rápidamente o te tomas tu tiempo?

- ¿Prefieres tomar decisiones por ti mismo o te gusta recibir opiniones de los demás?

Incertidumbre

- ¿Prefieres la rutina y la previsibilidad, o disfrutas de experiencias nuevas y diferentes?
- ¿Qué opinas de las reglas? ¿Deben seguirse siempre, o a veces conviene hacer excepciones?

Autoridad

- ¿Está bien no estar de acuerdo con una persona en posición de autoridad?

Roles de género

- ¿Crees que ciertas tareas sólo deben ser realizadas por un género específico?

Afrontar el cambio

- ¿Cómo te sientes ante el cambio? ¿Te resulta bastante fácil adaptarse o te resulta estresante?

El significado de “sí”

- Cuando dices “sí”, ¿significa “entiendo”, “te escuché”, “estoy de acuerdo contigo” o “haré lo que me pides”?

- ¿Decir “sí” puede significar alguna vez que no estás de acuerdo con alguien, pero no quieres decir “no” para no herir sus sentimientos?

Espacio personal

- ¿Cuál crees que es la distancia adecuada que deben mantener dos personas al hablar?

Contacto

- ¿Es habitual o apropiado tocar a alguien en el hombro o cogerle la mano mientras hablan?

Contacto visual

- ¿Crees que el contacto visual directo es respetuoso o irrespetuoso?