

**Cómo tener una familia,
una pareja y
unas relaciones
laborales satisfactorias**

Miguel Silveira

Editorial Prensa Ibérica

© MIGUEL SILVEIRA, 2003

© de esta edición:

ALBA EDITORIAL, s.l.u.

Primera edición: septiembre de 2008

ISBN: 978-84-8428-413-0

Depósito legal: B-30.313-08

Impresión: Liberdúplex, s.l.u.

Ctra. BV 2241, Km 7,4

Polígono Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España

Queda rigurosamente
prohibida, sin la autorización
escrita de los titulares del Copyright,
bajo las sanciones establecidas por las leyes,
la reproducción parcial o total de esta obra por
cualquier medio o procedimiento, comprendidos
la reprografía y el tratamiento informático,
y la distribución de ejemplares mediante
alquiler o préstamo públicos.

Índice

1. Comunicarse bien para relacionarse bien	9
La comunicación no es algo simple	11
Pero el lenguaje no verbal es mucho más	22
Pero también las omisiones comunican	29
Metacomunicar	31
Ajustar nuestra comunicación	31
2. Relaciones de pareja	35
Condiciones para vivir en pareja	36
Establecer las reglas del juego	41
¿Me quiere o no me quiere?	48
Válido para todas las parejas	50
¿Solos de vacaciones?	52
El respeto y las formas	54
Descubrir y protegerse de los maltratadores	56
Se acerca la separación	66
Después de separarse	70
3. Las relaciones familiares	75
Comunicación intrafamiliar	75
Relaciones entre padres e hijos	80
Que sean lo que ellos quieran	86
No atosigar	88
Un tipo especial de hijos	90
Madres absorbentes	99
Relaciones con los parientes políticos	106
Relaciones en las familias separadas	109
Las relaciones en la vejez	114

4. El mundo del trabajo	119
Las relaciones de la empresa	119
El trato personal en el trabajo	121
Sobrevivir en ambientes laborales adversos	125
El buen jefe	127
Acoso sexual	129
Acoso psicológico en el trabajo (<i>mobbing</i>)	134
5. Otras relaciones sociales	145
6. Cómo transmitir valores	155
Conclusión	159
Bibliografía	161

1 Comunicarse bien para relacionarse bien

Antes de adentrarme en los tres campos de interacción humana que planteo, a saber: la pareja, la familia y el trabajo, me apetece, a modo de introducción, señalar la importancia que una buena comunicación tiene para establecer unas buenas relaciones en general y en cualquiera de los ámbitos de trato social. Si carecemos de este esquema estructural y de estas referencias, la calidad de nuestras relaciones se verá mermada sin que pueda decirse que el amor en el caso de la pareja y de la familia puedan ser suficientes para relacionarse bien. Hay que tener en cuenta y utilizar los elementos y principios que una buena comunicación nos presta.

A cualquiera que le preguntemos si le interesa comunicarse bien y eficazmente a buen seguro responderá afirmativamente, que es firme partidario de la buena comunicación y, sin embargo, algo suele fallar porque somos legión la gente que a pesar de nuestras buenas intenciones no logramos conectar debidamente con nuestros receptores, no logramos comunicar nuestro mensaje como quisiéramos que se entendiese. Bien es verdad que a veces se debe al desconocimiento de las leyes que rigen la comunicación interpersonal, ya sea en general o en campos donde la afectividad está algo más presente como es el caso de la pareja o la familia, pero son muchas las variables que influyen en una buena o mala emisión y recepción de los mensajes.

Como quiera que nos pasamos el tiempo relacionándonos con gente y que la comunicación es algo presente en nuestras vidas desde que nos levantamos hasta que nos acostamos vamos a adentrarnos un poco, aunque sea someramente, tratando de ser prácticos, en este apasionante fenómeno que tantas satisfacciones nos produce y tantos