

RELACIONES

Cómo construir relaciones a través de las diferencias

Tenemos que encontrar formas de conectarnos.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

PUNTOS CLAVE

Las relaciones efectivas se construyen tanto a través de la conexión como del desafío.

Conectarse a través de las diferencias requiere un trabajo intencional.

Desde hacer preguntas hasta mantener los límites, podemos usar estrategias de tutoría para construir mejores relaciones.



Si algo he aprendido en los últimos años es que somos más diferentes que iguales.

Para un país que tiene "Unidos" en su nombre, se siente como si nunca hubiéramos estado tan divididos, y el camino hacia cualquier sentido de terreno común o unidad se siente, para muchos, más incierto que nunca.

De hecho, según una investigación del Pew Research Center en 2021, el 59 % de los adultos de EE. UU. dicen que encuentran conversaciones sobre estas diferencias como “estresantes y frustrantes”, en comparación con el 50 % en mayo de 2019.

¿Cómo nos unimos y resolvemos nuestros problemas más divisivos y problemáticos o problemas profundamente arraigados si ni siquiera podemos hablar entre nosotros?

Con frecuencia me preguntan qué debe hacer alguien si está en una relación de mentoría con alguien que se ve diferente a ellos o tiene creencias, valores o experiencias de vida diferentes. La respuesta fácil, y a veces la mejor respuesta, es ayudar a esa persona a encontrar a alguien más con quien tenga más en común.

Después de todo, siempre es más fácil conectarse con personas que son como nosotros. Pero es importante que esto no se convierta en la respuesta predeterminada. De hecho, apoyarse en estas conexiones y conversaciones a veces difíciles es exactamente lo que más necesitamos en este momento.

Encontrar formas de conectarnos a través de las diferencias es cómo aprendemos y crecemos. Y la buena noticia es que las habilidades para lograrlo son las que todos podemos desarrollar a través de la práctica intencional.

De valores compartidos a redes de desafío

Las relaciones efectivas a menudo se basan en la comunidad o la afinidad. Nos atraen las personas que nos recuerdan a nosotros mismos. Nos atraen aquellos que piensan como nosotros, que afirman nuestra cosmovisión y creencias.

A veces hay un gran beneficio para estos puntos de conexión. Es mucho más fácil estar en una relación con alguien que comparte sus valores y objetivos y que será un defensor incansable y defensor de sus elecciones. Al contactar a alguien en LinkedIn o alguna otra plataforma, es útil identificar un punto de conexión compartida ("¡Ambos nos graduamos de la misma escuela!").

Y este tipo de relaciones basadas en la afinidad pueden crear puntos ciegos con respecto a nuestros déficits o puntos débiles. El sesgo de afinidad se infiltra en las decisiones de contratación y promoción en el lugar de trabajo, lo que limita el acceso para aquellos que de otro modo lo merecerían. Elegir un compañero de vida que comparta tus creencias y valores es probablemente una buena decisión. Rodearse de personas que nunca cuestionen sus suposiciones o decisiones conducirá a un crecimiento, una oportunidad y un aprendizaje personal y profesional limitados.

La investigación actual y las mejores prácticas sugieren que todos deberíamos pensar en términos de construir redes sólidas de personas que puedan ayudarnos a crecer y aprender. Estas redes fortalecen el acceso a las oportunidades, amplían las perspectivas y disminuyen la probabilidad de que una sola persona tenga demasiada influencia sobre nuestras elecciones y decisiones. Una mentalidad de red enseña la probabilidad de sesgo de afinidad porque aumenta la diversidad y la cantidad de entradas.

Una red de desafío se construye intencionalmente para aumentar la cantidad de voces que desafían las suposiciones y perspectivas propias. En su libro *Think Again*, Adam Grant señala: “Aprendemos más de las personas que desafían nuestro proceso de pensamiento que de quienes afirman nuestras conclusiones”. Pero para construir una red efectiva, primero debe saber cómo desarrollar relaciones individuales efectivas.

Estrategias de mentoría para conectarse a través de las diferencias

Ya sea en una relación formal de tutoría o simplemente tratando de hablar con alguien con un punto de vista diferente, las estrategias efectivas de tutoría brindan herramientas comprobadas para la conexión. Y al final del día, no importa cuán fuertes sean nuestras diferencias, podemos construir conexiones reales y significativas con otros seres humanos si así lo decidimos.

La próxima vez que esté conversando con alguien con quien no tiene mucho en común, intente usar las estrategias a continuación.

Antes de hacer suposiciones, conócelos como individuos únicos. Cada uno de nosotros trae una larga lista de suposiciones en cada interacción. Suponemos cómo alguien va a actuar o reaccionar. Asumimos que sabemos todo lo que hay que saber sobre una situación debido a nuestra propia experiencia. Asumimos que sabemos quién es esta otra persona, basándonos en apariencias, rumores o interacciones superficiales. Antes de saltar a conclusiones basadas en suposiciones infundadas, piense en la persona que tiene ante usted como un individuo único con experiencias valiosas y conocimientos propios. Y luego deja que te cuenten su historia.

Hacer preguntas. Una de las formas de superar las suposiciones y llegar a conocer a alguien es haciendo preguntas. Montones y montones de preguntas. No del tipo “estás aquí para defender tu tesis”, sino del tipo “estoy genuinamente interesado y curioso acerca de ti como ser humano y solo quiero aprender más”. Use esas preguntas abiertas de la vieja escuela, quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo, que aprendió cuando era joven. Antes de saltar para probar un punto o explicar su situación, piense: ¿Hay otra pregunta que podría hacer primero? Privilegiar el aprender sobre el saber.

Escuche para aprender, crecer y construir relaciones de cuidado. Creo firmemente y moriré en esta colina que puedes aprender de todas las personas que conoces, independientemente de su afiliación política, tradición religiosa, nivel de educación, raza, etnia o cualquier otra cosa, porque el aprendizaje tiene que ver con tu apertura, curiosidad y actitud. No tiene absolutamente nada que ver con lo que la otra persona está dispuesta o puede darte. Entonces, cuando hagas esas preguntas, escucha verdaderamente lo que la otra persona tiene que decir. No escuches para ganar o para pensar en la siguiente mejor respuesta o incluso en la siguiente mejor pregunta. Sólo escucha. Dale a la otra persona toda tu atención. Porque su historia, lo que sea que estén dispuestos a darte, es digna de ella.

Ofrezca y acepte comentarios con gracia y humildad. La retroalimentación es un regalo. Es una de las mejores herramientas que tenemos para aprender y crecer porque nos permite vernos a nosotros mismos a través de los ojos de otra persona si estamos abiertos a ello. La retroalimentación desafía nuestras suposiciones profundamente arraigadas y nos hace pensar en las cosas de manera diferente. Y como todos sabemos, la retroalimentación puede ser dolorosa y puede destruir relaciones cuando no se entrega bien. Entonces, al ofrecer retroalimentación a otra persona o aceptarla de otra persona, hágalo siempre con la relación en mente. Antes de reaccionar, pregúntese: ¿Qué tan importante es esta relación para mí?

Establezca y mantenga límites claros. Finalmente, si bien puede parecer contradictorio, construimos relaciones efectivas cuando establecemos, comunicamos y mantenemos límites claros. Construir una relación a través de las diferencias no significa dejar que alguien te pase por encima. No significa disminuirte a ti mismo para que otra persona pueda sentirse poderosa.

No significa dejar de lado tus creencias, valores y centro moral para hacer que otra persona se sienta mejor. Una relación eficaz siempre se basa en la confianza, y la confianza comienza con límites claramente comunicados y respetados. Si la otra persona no está dispuesta a respetar tus límites, o si tú no estás dispuesto a hacer lo mismo por ella, esa relación está destinada al fracaso.

En pocas palabras, conectarse con personas que son diferentes a nosotros, políticamente, socialmente, en términos de antecedentes o experiencias, o una serie de otros elementos que podría agregar a esta lista, es un trabajo arduo. Siempre es más fácil tomar el camino de menor resistencia. Es más fácil rodearnos de gente que siempre está de acuerdo con nosotros. Y aunque no todo en la vida tiene que ser difícil, nadie dijo nunca que no iba a requerir trabajo.

Construir relaciones efectivas no es diferente. Pero la buena noticia es que, al igual que cualquier otra habilidad que desee desarrollar, será más fácil con la práctica intencional. ¿Va a resolver nuestra gran división política? Tal vez no. Pero tal vez, una persona a la vez, con un poco más de escucha y un poco más de apertura para aprender, podamos acercarnos un poco más a esta idea de unidad que tanto apreciamos.

Fuentes: Subvención, A. (2021). Piensa otra vez. Vikingo. págs. 86.

Déjeme saber su opinión sobre este otro estudio a continuación:

[Fumar aumenta el riesgo de depresión y esquizofrenia](#)