

CONOZCAMOS QUÉ SON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales son vínculos entre las personas integrantes de una comunidad en diferentes situaciones y circunstancias. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, las perspectivas, las necesidades y los afectos.

Las relaciones más frecuentes que establecemos como individuos tienen que ver con la socialización que hacemos a través de grupos de afectos inmediatos (familias y cuidadores), en la medida que vamos creciendo creamos nuevos vínculos con amigos, vecinos, compañeros de clase y profesores y así durante todas las etapas de la vida. Todas estas relaciones te nutren debido a que cada una de ellas aporta a la estructuración de tu personalidad y además generan soporte para tu vida.





Somos seres sociales por naturaleza que tenemos la capacidad de relación y vínculo, lo cual quiere decir que siempre estamos en constante conexión con el otro. Y es a través de la conversación que vamos construyendo un modo de vivir con nosotros mismos, con los otros y el mundo que nos rodea.



Cuando nos vinculamos con el otro estamos además fortaleciendo algunas dimensiones del ser humano como son el afecto, la subsistencia, la participación y el reconocimiento, que conlleva a la comprensión, la ayuda mutua, la cooperación, la sana convivencia, la solución de problemas, a ponernos en el lugar del otro y al mayor reconocimiento de nosotros mismos.



La socialización es algo natural y necesario

- Te genera emociones agradables.
- Te enfoca a construir cosas productivas para ti y otras personas.
- **Las buenas relaciones permiten generar y fortalecer los vínculos de confianza** con los otros y contigo mismo.
- Tienes posibilidad de pedir y encontrar ayuda cuando lo necesites.
- Te permite fortalecer tu red de apoyo y ser más solidario, dándole a otros la posibilidad de contar contigo.
- **Construyes relaciones saludables identificando y poniendo los límites necesarios** favoreciendo el respeto y el cuidado mutuo.
- Experimentas y aprendes de forma frecuente a través de la interacción con las otras personas.





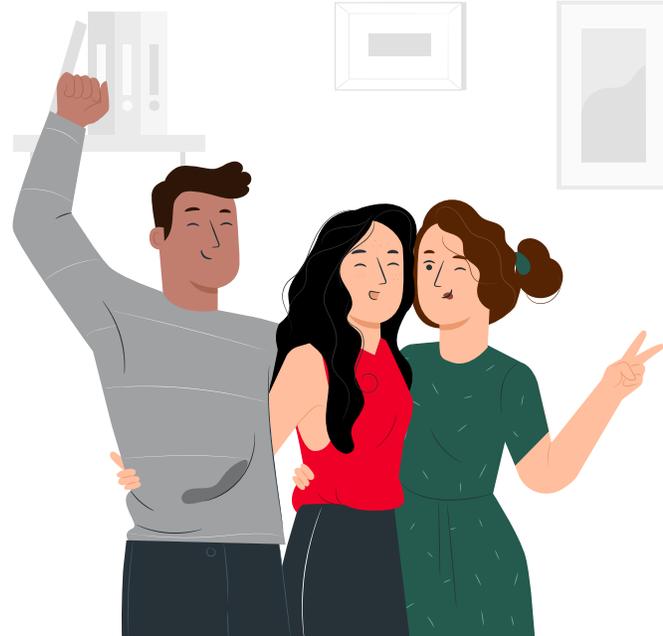
Cuando no fluye la relación con el otro

- Tenemos dificultades para adaptarnos a los ambientes laborales, familiares y sociales.
- Faltamos en aspectos fundamentales como el respeto que merece cada persona y su derecho a la individualidad y privacidad.
- En ocasiones, podemos terminar cediendo a las necesidades e intereses de otros sin establecer una relación gana-gana para las dos partes.
- **Generamos espacios y actitudes poco tolerantes** y conciliadoras con los otros.
- Podemos caer en la manipulación de otras personas.
- Disminuimos la posibilidad de comprender y entender al otro.
- Podemos crear ambientes tensos con otras personas por actitudes equivocadas.
- Perdemos la confianza y las ganas de expresarnos
- Puedes tener relaciones complejas que afectan la convivencia familiar, social y laboral.



Una vida protegida desde relaciones sanas

El cuidado de los otros se convierte en un elemento fundamental para el cuidado de la vida, la salud y la seguridad, ya que somos seres sociables y solidarios, nos preocupamos por nuestra integridad y por la de otras personas.



1. Te proporciona un adecuado relacionamiento con los otros, protegiendo tu salud.
2. Te permite tener un mejor desempeño.
3. Aprendes a identificar las necesidades de los otros.
4. Fortalece el liderazgo en tu organización.
5. Mejora tu ambiente de trabajo fortaleciendo tus relaciones sociales.
6. Encuentras mecanismos que permiten mejorar el desempeño a través de la construcción de espacios de confianza.



7. El escuchar y comprender al otro te permite conocer sus necesidades y preocupaciones.
8. Valoras más la vida propia y la de las otras personas.
9. Aprendes de las experiencias de los otros.

- 10. Puedes compartir conocimiento y formas más seguras de realizar las tareas.
- 11. Entiendes que el trabajo en equipo te fortalece y te permite llegar a un resultado más positivo.
- 12. Construyes relaciones saludables, favoreciendo la sana convivencia.
- 13. Convives en armonía contigo mismo y los demás.



Cuidar a los demás es una de las tareas más nobles a las que podemos aspirar: cuidar nos hace útiles, constructores y valiosos frente a nosotros mismos y frente a los demás.

Enfócate...



Manifiestar apoyo en la resolución de conflictos: en todo espacio físico donde interactúen una o más personas siempre va a estar la posibilidad de que se generen conflictos. Está en ti la voluntad de resolverlos sin causar agresiones y propiciar comportamientos que favorezcan la convivencia.



Reconocer los límites: para que la convivencia con los otros esté en armonía es necesario fortalecer la confianza, la intimidad y la camaradería. Procura que nunca se pierda el equilibrio entre estos, ni el respeto, sea cual sea la situación.



Evitar emitir juicios de valor: debes dedicar tiempo a escuchar a tus compañeros y ser empático, es decir, reconocer la realidad de los demás, esto permitirá mejorar tus relaciones en cualquier ámbito de la vida.



Saber divertirse: El disfrute en la relación con el otro es necesario porque nos permite gozar la presencia del otro, nos da la libertad de ser nosotros mismos y logra que todo fluya de manera natural. Tanto las conversaciones, como las risas compartidas y los momentos de autenticidad te ayudan a crear memorias que duran para siempre.

MANOS A LA OBRA

Un socializador que cree en sí mismo y cuida del otro.

Realiza estas actividades y descubre cómo te empiezas a llevar mejor con los demás.

¿Quién eres tú?:

1.

Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo.

Las **RELACIONES INTERPERSONALES** son claves para alcanzar el bienestar. Ponte a pensar... ¿Qué es lo que más necesita una persona para sentirse bien? No es dinero, no es poder, no es éxito... es **AMOR**. Amor en todas sus dimensiones. Necesitamos ser capaces de amar, de darnos a los demás, así como aprender a recibir.



Ejercita tu posibilidad de **DAR SIN ESPERAR NADA A CAMBIO**. ¿Difícil verdad? Pues en realidad no lo es, porque cuando tú **COMPARTES** y entregas lo mejor de ti a los otros logras mayor gratificación.

PENSAR EN EL OTRO es una actitud ganadora. Ten siempre presente el enfoque “ganar-ganar” en cualquiera de tus aproximaciones con los otros piensa que, dentro de la relación, las dos partes siempre tienen que salir satisfechas, motivadas y sintiendo un trato justo y equilibrado.

Recuerda que **“TU REALIDAD” NO ES LA ÚNICA**. Siempre ten presente lo que piensan, sienten y hacen las otras personas, sus puntos de vista son tan válidos como los tuyos.

Comprende el **VALOR DE LAS OTRAS PERSONAS**. Debes estar dispuesto a interesarte por las personas que tienes a tu alrededor. Escucha sus ideas, motivaciones y necesidades, muéstrales confianza, respeto y dales el reconocimiento que se merecen.

2.

Hazte estas preguntas y sé sincero contigo mismo al respondértelas.

¿Creo que vale la pena respetar el criterio del otro así no esté de acuerdo?

¿Respeto la postura y el concepto de los demás?

¿Me integro con facilidad a los equipos de trabajo?



¿Soy respetuoso con todas las personas independiente del rol que asuman en mi vida?

¿Soy conciliador y no impongo mis opiniones ante los demás?

¿Fomento la participación de todas las personas en las diferentes situaciones y circunstancias?

¿Busco ayuda y apoyo en otras personas para recibir orientación ante diferentes situaciones de vida?



3. Realiza estos ejercicios para reafirmar tus habilidades, competencias y destrezas para las relaciones interpersonales. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.

a. Realiza una autoevaluación de cómo se están desarrollando las relaciones interpersonales en tu vida.

En el radar encontrarás seis espacios que dicen PAPEL, señala las diferentes relaciones interpersonales que en este momento tienes en tu vida y ubícalas entre los rangos (20 - 100) según el estado de estas.

PAPEL

Relaciones con tu familia.

Relaciones con tus compañeros de trabajo.

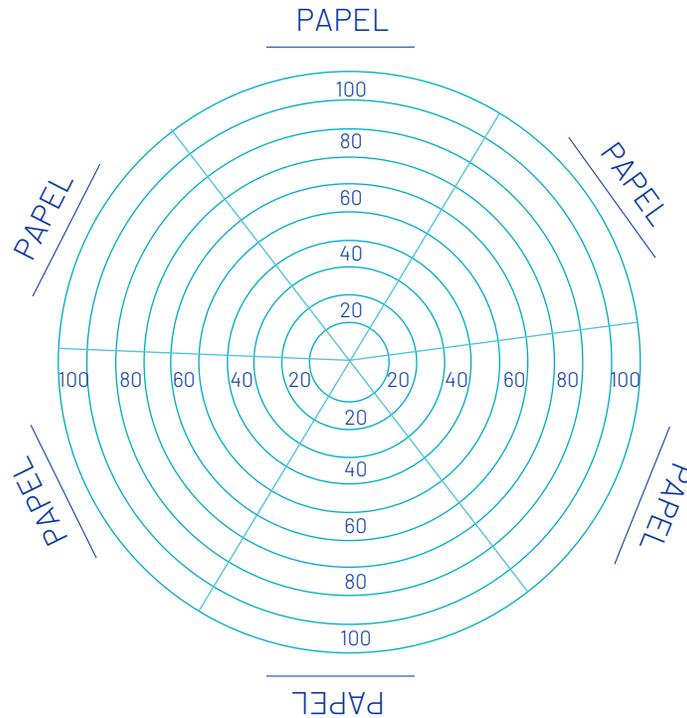
Relaciones con tus amigos.

Relaciones con tu pareja.

Relaciones con otros equipos de trabajo de tu empresa.

Relaciones con tus clientes (si aplica).





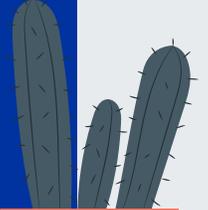
b. Luego de la valoración te invitamos a evaluar con mayor atención aquellas que puntúan en bajo y analiza qué acciones concretas podrías realizar para mejorarlas de una forma más positiva y satisfactoria para ti y los demás.

● Relaciones con tu familia.	
● Relaciones con tus compañeros de trabajo.	
● Relaciones con tus amigos.	
● Relaciones con tu pareja	
● Relaciones con otros equipos de trabajo de tu empresa	
● Relaciones con los clientes (si aplica)	



Recuerda las palabras clave de las relaciones interpersonales:

- Respeto
- Compartir
- Sanar
- Experiencias
- Lazo
- Relaciones duraderas
- Crecer




TIEMPO DE REFLEXIÓN...

Los pequeños detalles

El alumno, según él, había terminado el cuadro. Llamó a su maestro para que lo evaluara. Se acercó el maestro y observó la obra con detenimiento y concentración durante un rato. Entonces, le pidió al alumno la paleta y los pinceles. Con gran destreza dio unos cuantos trazos aquí y allá. Cuando el maestro le regresó las pinturas al alumno el cuadro había cambiado notablemente.

El alumno quedó asombrado; ante sus propios ojos la obra había pasado de mediocre a sublime. Casi con reverencia le dijo al maestro:

- ¿Cómo es posible que con unos cuantos toques, simples detalles, haya cambiado tanto el cuadro?

- Es que en esos pequeños detalles está el arte. Contestó el maestro

Reflexión

Si lo vemos despacio, **nos daremos cuenta de que todo en la vida son detalles.** Los grandes acontecimientos nos deslumbran tanto que a veces nos impiden ver esos pequeños milagros que nos rodean cada día. Un ave que canta, una flor que se abre, el beso de un hijo en nuestra mejilla, son ejemplos de pequeños detalles que al sumarse pueden hacer diferente nuestra existencia, **así mismo son las relaciones interpersonales, se basan en los pequeños detalles.**



Todas las relaciones, familia, matrimonio, noviazgo o amistad, se basan en detalles. Nadie espera que remontes el Océano Atlántico por él, aunque probablemente sí que le hables el día de su cumpleaños. Nadie te pedirá que escales el Monte Everest para probar tu amistad, pero sí que lo visites durante unos minutos cuando sabes que está enfermo.

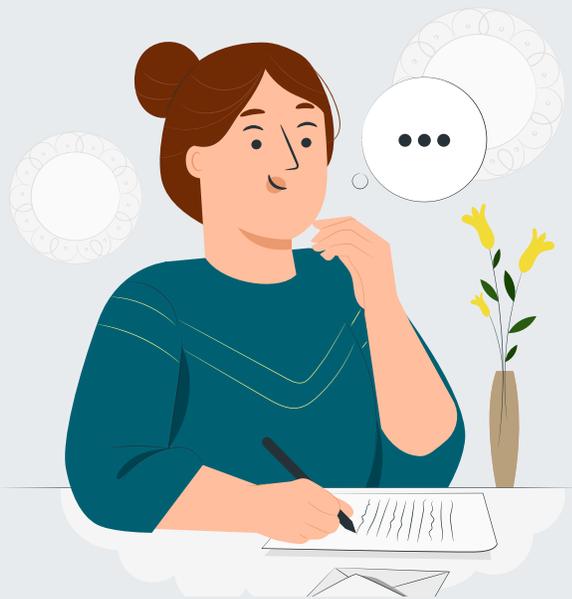
Hay quienes se pasan el tiempo esperando una oportunidad para demostrar de forma heroica su amor por alguien. Lo triste es que mientras esperan esa gran ocasión dejan pasar muchas otras, modestas pero significativas. Se puede pasar la vida sin que la otra persona necesite jamás que le dones un riñón, aunque se quedó esperando que le devolvieras la llamada.

Se piensa a veces que la felicidad es como sacarse la lotería, un suceso majestuoso que de la noche a la mañana cambiará una vida miserable por una llena de dicha. Esto es falso, en verdad la felicidad está en pequeñeces, en detalles que sazonan día a día nuestra existencia



Nos dejamos engañar con demasiada facilidad por la aparente simpleza. No desestimes jamás el poder de las cosas pequeñas: una flor, una carta, una palmada en el hombro, una palabra de aliento o unas cuantas líneas en una tarjeta. Todas estas pueden parecer poca cosa, pero no pienses que son insignificantes.

En los momentos de mayor dicha o de mayor dolor se convierten en el cemento que une los ladrillos de esa construcción que llamamos relación. La flor se marchitará, las palabras quizá se las llevará el viento, pero el recuerdo de ambas permanecerá durante mucho tiempo en la mente y el corazón de quien los recibe.



¿Qué esperas entonces? Escribe esa carta, haz esa visita, levanta el teléfono.

Hazlo ahora, mientras la oportunidad aún es tuya. No lo dejes para después por parecerte poca cosa. En las relaciones no hay cosas pequeñas, únicamente existen las que se hicieron y las que se quedaron en buenas intenciones.

