

RELACIONES INTERPERSONALES

BIENVENIDOS

¿QUE SON LAS RELACIONES INTERPERSONALES?

- Las relaciones interpersonales forman parte de las relaciones sociales, y son la interacción que se establece entre dos o más personas de forma recíproca. Un componente esencial de esa interacción, es la comunicación. Es un componente esencial de la psique, necesita del pensamiento y lenguaje y lo conforman las vivencias, la memoria, las emociones y sentimientos, las motivaciones y expectativas, los objetivos y metas, el potencial de cada sujeto en conjunto y sus habilidades y actitudes, y a su vez de su capacidad de interacción psicosocial. Y puede ser verbal y no verbal, interindividual o intergrupala

¿Cuáles son los tipos de relaciones interpersonales?

Los principales tipos de relaciones interpersonales son:



Relaciones íntimas: Son las que satisfacen las necesidades afectivas, de manera plena y con confianza.

Relaciones superficiales: son las que satisfacen un interés puntual, pero que no manifiestan la necesidad de conocerse en profundidad o de satisfacer necesidades emocionales.



Relaciones sociales: Son las que se dan entre varias personas y que permiten establecer relaciones de grupo, como en el trabajo, en una actividad deportiva o en la familia, entre otros.



Relaciones amorosas: Son las que satisfacen necesidades emocionales y/o físicas, en las que intervienen la intimidad, la confianza, el amor, la pasión o el compromiso.

Relaciones circunstanciales: Son las que se dan solo en determinados momentos, aunque pueden resultar vínculos tanto profundos como superficiales.



relaciones tóxicas: Son las que no satisfacen una necesidad o, en caso de saciar un impulso de opacar o de denigrar al otro, resultan un trastorno del individuo que no puede desenvolverse de manera equilibrada y aceptable en el contacto con otras personas, y solo genera daños en los demás.



¿Como se desarrollan las relaciones interpersonales?

Sé fiel a tus principios

- Una cosa que debemos tener siempre en cuenta al relacionarnos con los demás es que nuestros principios no pueden ser negociables.

Practica la honestidad

- Siempre que nos involucramos en una relación de amistad es importante ser honestos con los demás, teniendo en cuenta que la honestidad no se trata de decir siempre todo lo que sabemos, sino simplemente de no engañar a las demás personas

Demuestra confianza

- Un aspecto esencial para fortalecer y mantener las relaciones con los demás es ser confiable, para conseguirlo debemos mantener la integridad en cuanto a nuestras opiniones y acciones, evitando cambiar constantemente de ideas respecto a lo que decimos o hacemos

Practica la espontaneidad

- Difícilmente alguien podría planificar con exactitud la manera en la que se comporta cuando está con sus amigos, lo ideal es ser nosotros mismos, sin temor a ser juzgados.

Potencia tu empatía

- Tener la capacidad de ponernos en la piel de otros es indispensable para mantener buenas relaciones interpersonales.

Aprende a escuchar

- Para mantener buenas relaciones con los demás es necesario practicar una escucha activa, la cual consiste en atender al discurso de las otras personas sin interrumpir y dando señales de atender a lo que se dice.

Mantente humilde

- No importa cuánto éxito tengas, o cuántos recursos materiales estén a tu alcance, si consigues mantener la humildad será más probable que logres sostener relaciones de amistad reales.

Mantén el contacto

- Algo importante para llevarse bien con el resto de personas consiste en tomarnos el tiempo necesario para ver cómo están los demás.

¿Cómo se desarrollan las relaciones interpersonales en el trabajo?

1. Escucha de verdad a la otra persona y comprende sus necesidades

Es necesario que practiques lo que se llama escucha activa, que es una habilidad menos común de lo que se piensa

2. Construye relaciones humanas en las que ambas partes ganen

En vez de enquistarse en aquello en lo que no estamos de acuerdo, es mucho más productivo focalizarse en los intereses comunes y en lo que nos un

3. Evita adaptar el papel de víctima, salvador o perseguidor en la oficina

Es frecuente que las relaciones humanas en el trabajo degeneren en vínculos destructivos que causan bastante desgaste emocional a sus protagonistas porque suelen quedarse enganchados en un círculo vicioso del que no saben cómo salir.

4. Evita adaptar el papel de víctima, salvador o perseguidor en la oficina

Es frecuente que las relaciones humanas en el trabajo degeneren en vínculos destructivos que causan bastante desgaste emocional a sus protagonistas porque suelen quedarse enganchados en un círculo vicioso del que no saben cómo salir.

5. Aporta soluciones, no problemas

A todos nos gustan las personas que son proactivas y buscan soluciones, y no se quedan solo en los problemas.

6. Llama a las personas por su nombre

A muchas personas les ha quedado grabado en su interior el sentimiento desagradable que experimentaban cada vez que, en su infancia, eran requeridos por su apellido para hacer un examen o para ser reprendidos.

7. Sonríe y desarrolla el sentido del humor

El humor sirve para crear grupo y distender los momentos de mayor tensión. Además, tener la capacidad para reírse de uno mismo es la mejor terapia contra el propio ego y una manera práctica de poner los pies en la tierra.

A person with long dark hair, wearing a pinkish-red dress, is seen from behind, sitting on a swing. The swing is suspended by two black ropes. The background is a vibrant night sky filled with stars and a prominent pinkish-purple nebula or galaxy. At the bottom of the image, a city skyline is visible with various buildings and lights. The overall scene is romantic and dreamlike.

FIN

MUCHAS GRACIAS

POR SU ATENCION