

***Bienestar somos todos y todos somos  
bienestar***

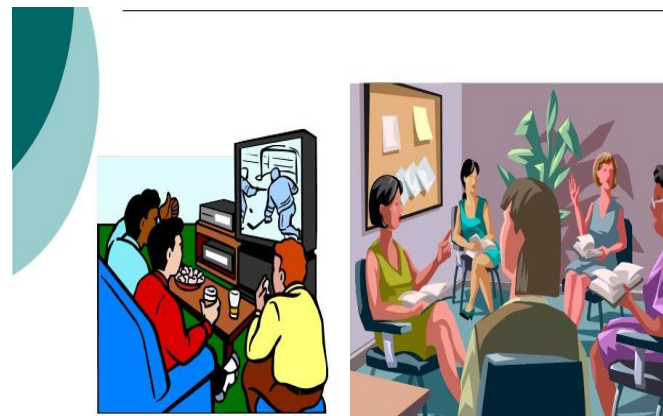
**RELACIONES INTERPERSONALES EN  
EL CONTEXTO SOCIAL**

Estamos en **15**  
**DEPARTAMENTOS**

**+de 20**  
municipios



## Relaciones Interpersonales



*Sociales, laborales, académicas,  
artísticas.*

Las **relaciones interpersonales** son asociaciones entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros.

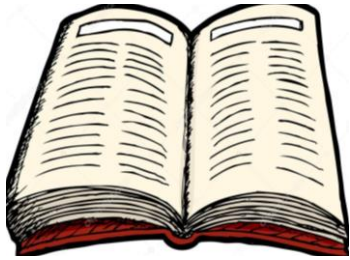
Los hombres y las mujeres somos seres sociales por naturaleza, nuestra vida esta acompañada de un conjunto de sensaciones, sentimiento y apegos que hacen que las personas se relacionen en pro de las necesidades propias o de la demanda del otro de crear un vinculo, para tratar de fortalecer el espíritu y luchar un poco contra la soledad.

Es la habilidad que tienen los seres humanos de interactuar con otras personas, respetando sus derechos y responsabilidades. Con esta habilidad se nace, pero también se desarrolla y perfecciona durante toda nuestra vida. La comunicación afectiva y efectiva es el medio que posibilita dicha interacción.

Una relación estable y bien fortalecida permitirá que ambas partes aprendan a escuchar y entender tanto las demandas del otro como las de su medio social, generando un buen equilibrio mental el cual traerá tranquilidad y una sensación de libertad. Una relación conflictiva y de violencia por el contrario evitará buscar alternativas de solución cuando se presentan situaciones problemáticas, además, de llevar a la destrucción de sí mismo y del otro.

## **PRINCIPIOS ESENCIALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.**

- Las personas se comunican porque esa comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico y social.
- La comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer otras muchas.
- La capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilite a los otros la satisfacción de las suyas.
- Las relaciones interpersonales constituyen, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo, por tanto, las relaciones interpersonales no son una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.



## **ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA TRASCENDENCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES, SEGÚN AUTORES**



*Vicente Pelechano, Sergio Mayer, Enrico Caruso*



*Peter Salovey, Rafael Bosquera*

Autores como **Pelechano** (1984), **Mayer, Caruso y Salovey** (1999) afirman con rotundidad que el éxito personal ya no depende tanto de nivel de inteligencia lógico- matemática como de las habilidades que el individuo tenga para manejar contextos interpersonales. Si esto es así, la consecuencia es clara: se debe educar a las presentes y futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la ansiedad, la toma de perspectiva y estrategias comunicativas, ya que se prepararía para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida.

*Inician con un saludo abierto y caluroso, de aceptación y reconocimiento.*



**ABRAZO**



**REVERENCIA**



**APRETÓN DE  
MANOS**



**SALUDO CON LA  
MANO**



**BESO**



**PALMADA**



En el trabajo se requiere establecer comunicación constante con las personas, generando así relaciones interpersonales sanas, aprovechando los medios que se encuentran actualmente, no dejando a un lado la comunicación cara a cara, ya que hoy en día se utiliza la comunicación virtual en mayor medida, en donde el lenguaje no verbal no se percibe, como son los gestos corporales o las emociones, y por lo tanto la interpretación del mensaje puede variar.

***La socialización se adquiere a través de experiencias obtenidas en el rol social, así como diversos aprendizajes que se encuentran basados en la creencia de la acción propia contra la reacción del otro.***

R  
E  
L  
A  
C  
C  
I  
O  
N  
E  
S



*En el escenario laboral*



Según Bisquerra (1999) la educación emocional tiene como objetivo último potenciar el bienestar social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente que unifique el crecimiento emocional y el cognitivo, porque ambos son necesarios para el desarrollo de la personalidad integral.

Por otra parte y de acuerdo con este autor (Bisquerra), la educación emocional facilita actitudes positivas ante la vida, permite el desarrollo de habilidades sociales, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones, posibilita la comunicación de necesidades con precisión, además de aceptar la opinión del otro, en definitiva, ayuda a saber estar, colaborar y generar climas de bienestar social.

Lo cual implica que es fundamental fortalecer la educación emocional. En los nuevos escenarios de la vida cotidiana, profesional, social, las relaciones interpersonales marcan el sello y la impronta de una persona formada cabalmente, veamos

Un elemento clave para la generación de relaciones personales satisfactorias es mantener un ambiente de confianza y comunicación, en donde se destaquen tanto los elementos comunes como las diferencias para lograr acuerdos que permitan mantener armonía en dicha relación.

Resulta fundamental reconocer los mensajes que se están emitiendo y la percepción de quien los reciba para saber si se está logrando el objetivo planteado, ya que en diversas ocasiones la mala interpretación de los mensajes comunicados genera un desgaste en las relaciones humanas, esto es, cuidar que la comunicación sea adecuada y eficaz.

En el trabajo se requiere establecer comunicación constante con las personas, generando así relaciones interpersonales sanas, aprovechando los medios que se encuentran actualmente, no dejando a un lado la comunicación cara a cara, ya que hoy en día se utiliza la comunicación virtual en mayor medida, en donde el lenguaje no verbal no se percibe, como son los gestos corporales o las emociones, y por lo tanto la interpretación del mensaje puede variar.



Las relaciones interpersonales constituyen un papel crítico en una empresa, en la sociedad, en las relaciones estudiantiles, familiares. Aunque la calidad de las relaciones interpersonales en sí no basta para incrementar la productividad, la resolución de conflictos, la aceptación de la norma, el cumplimiento de deberes y obligaciones, sí se pueden contribuir significativamente a ello, para bien o para mal.



En los tiempos actuales muchas personas hablan de la calidad de productos, de servicios y de procesos, pero muy pocas personas hablan de calidad humana.

Hablar de calidad humana es hablar de la relación directa que guarda la calidad de las relaciones interpersonales, del resultado de aquellos vínculos que se generan a través del proceso de interacción y comunicación con los demás.





Evidencia un video de 2 minutos, en los que nos permita visualizar, cómo son sus relaciones personales con la sociedad, la familia, compañeros del ámbito laboral y la respuesta a esta encuesta de reflexión.



*20 horas*

# Bibliografía

Cabezas, Gómez Diana. Doctora en Psicología, Psicóloga Clínica, Directora de la etapa Adulta, Fundación Síndrome de Down de Madrid. Para Canal Down21, febrero 2009

# GRACIAS

Calle 58 #32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co