

Guía 8: RELACIONES INTERPERSONALES



Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos al modo de vincularse que existe entre dos o más personas, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, 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. etc.

Pueden estar basadas en:



Emociones



Actividades sociales y académicas



Amor



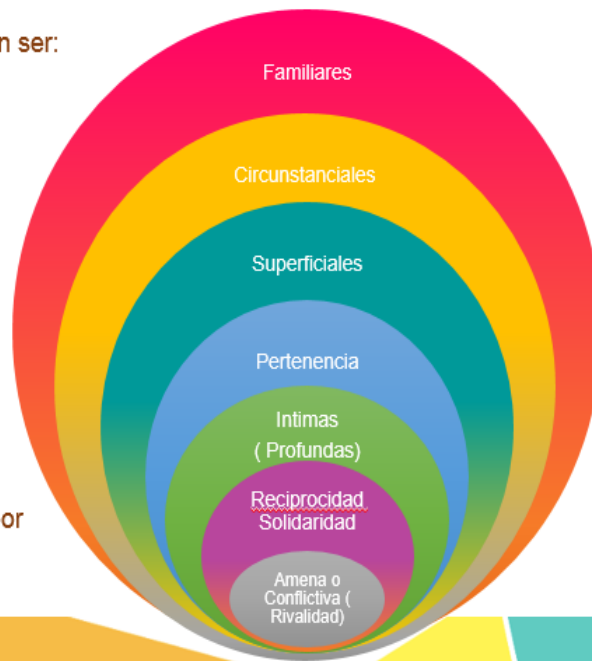
Sentimientos



Laborales gustos en común

Este tipo de relaciones son la base de la vida en sociedad y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

Las relaciones interpersonales pueden ser:



**Pueden darse con un individuo por separado o con un grupo entero

La comunicación es la capacidad para el intercambio efectivo de información. Por lo tanto, es la base de todo tipo de relación interpersonal. De hecho, para que surja una relación entre dos o más personas, éstas deben poder comunicarse, incluso si es para expresarse desagradado.

En ese sentido, la comunicación es una capacidad crucial y determinante en nuestro modo de establecernos en la sociedad. Es capaz incluso de convertir vínculos superficiales o conflictivos en amistades profundas, o bien de disolver nexos que se pensaba permanentes.

Contextos en los que se desarrolla:



La comunicación es una capacidad crucial y determinante en nuestro modo de establecernos en la sociedad. Es capaz incluso de convertir vínculos superficiales o conflictivos en amistades profundas, o bien de disolver nexos que se pensaba permanentes.



En general, las relaciones interpersonales:

- Pueden ser profundas o superficiales.
- Pueden ser amenas o conflictivas.
- Pueden darse mejor con un individuo por separado o con un grupo entero.

Las características dependen de los individuos involucrados y de sus destrezas sociales, muchas de las cuales se determinan a lo largo de etapas clave de la infancia y juventud. En ese sentido, pueden estar influenciadas por traumas o por situaciones críticas. A menudo son un claro síntoma de nuestra vida interior o vida emocional.

Te compartimos 5 consejos para mejorar tus relaciones interpersonales

5 consejos para mejorar tus relaciones

Lo más importante es guardar un equilibrio entre nuestras relaciones personales y nosotros mismos, Atender y dar respuesta a mis propias necesidades



Te compartimos también una actividad que pueden realizar en grupo con el fin de generar confianza y conocer un poco más a nuestros compañeros.



ACTIVIDAD 1.- "MI BOLSA"

Número de participantes: Indefinido

Materiales: Hojas blancas, cámara.

Duración: 20 min.

El alumno elige un objeto que revela cosas sobre sí mismo o es especial de alguna manera, (por ejemplo, una fotografía, una pieza de material deportivo, un pincel, etc.), y comparte a través de un video, fotografía o escrito; la descripción de lo que el objeto es y lo que representa, o por qué es importante.