

## Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales son fundamentales para cualquier ser humano en cualquier época de su desarrollo. Necesitamos de los otros para vivir sanos y felices. En la adolescencia, la importancia de las relaciones se intensifica, mucho más las concernientes al grupo de iguales; amigos, amigas, compañeros, compañeras y familiares adolescentes. Todos ellos son un punto de referencia vital para definir la individualidad en relación con los adultos. Entre ellos comparten normas, expectativas, demandas, etc. Es en este grupo en el que cada uno debe fortalecerse y aprender a ser uno mismo.

Las relaciones interpersonales en la adolescencia incluyen principalmente la amistad, el noviazgo y la vida familiar.

**La amistad es** una particular relación afectiva que implica intimidad, confianza, confidencia y franqueza. En la amistad podemos cubrir nuestro deseo de proximidad, afecto, ternura, cariño y aprendemos a dar y a recibir.

### Diálogo y Comunicación

Uno de los temas más importantes en la vida es la comunicación. "Aquel que comunica vive" (Jeka).

La comunicación es indispensable para lograr nuestras metas, el equilibrio en nuestra satisfacción y felicidad personal, tiene que ver con nuestra salud, sirve para establecer una relación productiva con el mundo y ser lo mejor que puedes ser. Sin una buena comunicación las personas se encierran en sí mismas y se disminuyen. Una buena comunicación es el primer paso en el camino para convivir sanamente con los demás.

Hay dos formas de comunicación: el diálogo

**El noviazgo** se refiere a la formación de la primera pareja que implica un cambio profundo en la vida de una persona. En el enamoramiento surge una nueva forma de amor y un proyecto de vida. El noviazgo es un microcosmos de la relación de pareja futura.

**En la vida familiar** ocurren cambios, sobre todo la transformación de la relación con los padres. Se busca lograr independencia de ellos, lo que puede ser fuente de conflictos, pero también se necesita construir una nueva forma de estar con ellos y sentir su apoyo y su amor.

Las relaciones interpersonales no son tarea sencilla para todos, pues en ellas está inmersa la complejidad de la vida social, las diferencias y necesidades de cada uno, las dificultades de la interacción.

Para lograr relaciones y vínculos afectivos sanos y positivos existen algunas habilidades que podemos desarrollar como las que te sugerimos a continuación.

y la discusión. El diálogo es la comunicación de sentimientos y emociones. La discusión es compartir pensamientos, valores, juicios, ideas, etc.

La ruptura en la comunicación se da cuando no somos capaces de distinguir estos dos niveles. El diálogo nos permite llegar a un conocimiento profundo, la discusión; llegar a acuerdos, resolver conflictos, tomar decisiones, dar y recibir consejos, etc.

El arte de la comunicación está además en saber decir y en saber escuchar.

Reconocer y compartir nuestros sentimientos es fundamental.

"Es importante cuando todos juntos, nos conectamos con el misterio. Porque nos sentimos más unidos, más abiertos a la vida, y advertimos que no estamos solos ni vivimos aislados"

Paulo Coelho



#### Contenido:

Relaciones Interpersonales

Diálogo y Comunicación

Reglas de una buena comunicación

Asertividad



# Reglas de una buena comunicación

La comunicación no es solo frases, incluye el tono, la intensidad, el contacto visual, la expresión facial y corporal. Todo esto facilita, o no, las posibilidades de intercambio.

Existen algunas reglas básicas para lograr que exista una buena comunicación.

1. **Respeto:** Considerar a los demás y a mi mismo como un ser humano digno y valioso.
2. **Comunicación afirmativa:** Expresas o defiendes tus derechos, necesidades, opiniones, deseos y metas, siendo sensible a los requisitos de la situación y respetando los derechos, necesidades, opiniones, deseos y metas de la otra persona
3. **Se tú mismo y observa:** No trates de ser como los demás pero si es importante que te adaptes a las reglas de cada situación sin dejar en ningún momento de ser tú.
4. **Involúcrate:** La comunicación involucra todo lo que eres, no solo tus palabras sino tus expresiones, tu forma de vestir, tu mirada, todo tu ser.
5. **Comunicación y emoción:** Cuando se disparan tus emo-



ciones comunicas estas y no lo que quieres decir, esto es mas riesgoso con las emociones que comúnmente conocemos como "negativas". Conocer y manejar adecuadamente tus emociones te ayudará a comunicarte cada vez mejor.

6. Siempre hay una forma adecuada de decir las cosas: No pidas de forma autoritaria, habla desde de ti usando siempre la palabra yo, no pongas a los demás a la defensiva, aclara tus sentimientos antes de expresarlos, usa la empatía, busca no ofender ni amenazar.

7. **Aprende a decir no:** decir no y poner límites es fundamental
8. **Aprende a escuchar:** Esta habilidad es la mitad del éxito de la comunicación
9. **Céntrate en lo positivo y dílo**

**Resumiendo:** La buena comunicación requiere la expresión verbal y no verbal adecuada, saber decir y escuchar, ser oportuno y honesto, manejar las emociones y tener un enfoque positivo hacia los demás, en un marco de valores de respeto, autoestima y optimismo.

## Asertividad

La asertividad se refiere a la capacidad que tenemos para defender los derechos propios expresando lo que se cree, se piensa y se siente de manera clara y directa en el momento oportuno. Es una habilidad fundamental para manejar de manera clara y abierta las relaciones interpersonales, ya que permite tener un control personal sobre las diversas situaciones sociales que ha diario se nos presentan, y en donde se toman muchas decisiones que afectan nuestra vida diaria.

Una persona asertiva:

- Ve y acepta la realidad,
- Actúa y habla con base a hechos y objetivos concretos
- Toma decisiones por voluntad propia
- Acepta sus errores y sus aciertos
- Utiliza sus capacidades personales con gusto
- Es auto afirmativa y al mismo tiempo gentil y considerada
- No es agresiva

- Esta dispuesto a dirigir y a dejar que otros dirijan.
- Puede desarrollarse y tener éxito sin remordimientos y permitir que otros lo logren también
- Identifica lo que piensa, siente y quiere
- Acepta pensamientos sentimientos y creencias diferentes a los suyos
- Busca el momento y la situación oportuna para decir lo que quiere decir
- Sabe escuchar y evitar prejuicios
- Identifica y busca momentos y personas adecuadas para hablar de sus sentimientos personales

La conducta asertiva es:  
Saber lo que pienso, siento o necesito y responder a una situación afirmándome sin inhibición, sin actuar pasivamente y sin lastimar verbal ni físicamente. Implica responsabilizarme de mis actos y fomenta el autorespeto al permitirme valorar en justa medida mis necesidades, promoviendo el respeto por los demás al colocarlos en un plano de igualdad

