

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales**

Son aquellas destrezas sociales y emocionales que promueven la habilidad para comunicarse clara y directamente, escuchar atentamente, resolver conflictos y expresarse de manera asertiva:

- Sociales.
- Comunicación.
- Autoconocimiento.
- Límites.

## **Destrezas Sociales**

- Autoimagen positiva y confianza.
- Asertividad proactiva.
- Ser iniciador al contacto social.
- Comienzar la comunicación.
- Reconocimiento y evasión del peligro.
- Establecer límites saludables.
- Estar en comunidad.
- Ser fuente de apoyo.

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **Destrezas de Comunicación**

- Escuchar activamente.
  - Tener empatía, apertura, estar presente.
  - Expresar respuestas reflexivas.
  - Revelación del sí mismo.
- Expresión abierta y del yo interno.
- Entendimiento y buen manejo del lenguaje corporal.
  - Manifiestar claridad y honestidad.
  - No hacer suposiciones.
  - Estructuración adecuada de contenidos a nivel verbal y no verbal.
  - Capacidad para la resolución de conflicto.
  - Negociación.

## **Destrezas para el Autoconocimiento**

- Autenticidad en el ser y en el sentir.
- Asertividad para reconocer los derechos propios.
- Comunicación intrapersonal e integridad.
- Saber establecer límites emocionales.
- Tener una base en la realidad.
- Saber postergar la gratificación.
- Distanciamiento para una introspección más efectiva.

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **Destrezas para el Límite**

- Reconocimiento de valores comunes.
- Respeto mutuo.
- Escucha activa.
- Autenticidad para ser uno mismo.
- Validación y apoyo al interlocutor.
- Afecto físico y emocional adecuados.
- Desarrollo del carácter para ser tolerantes y asertivos.
- Sentido de identidad.
- Límites saludables.
- Adecuar las emociones según sea el contexto.

## **Procesos Fundamentales que impactan las Relaciones Interpersonales**

Apoyan a la proyección de las destrezas fundamentales para establecer relaciones interpersonales competentes y eficaces y son:

- La percepción.
- Los pensamientos y sentimientos.
- La intencionalidad.
- La acción.

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **Percepción**

Proceso mediante el cual las personas organizan e interpretan información a fin de dar significado y posibilidad de comprensión a su mundo. La percepción aporta la materia prima necesaria para los procesos del pensar, sentir y actuar. En el proceso perceptivo, también influyen significativamente los valores y creencias, los pensamientos y el mundo de la acción.

## **Pensamientos y Sentimientos**

En el pensamiento se analiza, se evalúa y emite un juicio sobre lo que nos afecta, como también se planifican conductas complejas y posteriormente se organizan las acciones de acuerdo a la información con la que contamos.

Los análisis que realizamos y los juicios que emitimos no pueden tener más valor que aquel que posee la información sobre la que se basan.

Los sentimientos se ponen de manifiesto una vez que se ha hecho el análisis del pensamiento y entonces se da una actitud de aceptación o rechazo, dependiendo de las experiencias de vida que se tengan como antecedente personal.

## **Intencionalidad**

Por las intenciones nos referimos hacia las metas que nos fijamos, es decir a los objetivos que se quieren alcanzar.

Los objetivos son aquellas metas que concretan lo que los deseos e intenciones buscan alcanzar. Son metas específicas, claras, retadoras, constituyen el "activador" de la conducta.

Cuando no hay objetivos claros o una intención determinada, se corre el riesgo de llegar a un resultado no deseado.

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **La Acción**

Es hacer algo en base a la percepción, los sentimientos, pensamiento y con una intencionalidad consciente que se expresa en objetivos.

## **Características de las Relaciones Interpersonales Saludables**

### **Honestidad y Sinceridad**

Libre de mentiras e hipocresía. Permite explorar los límites sociales y propone la posibilidad de contrastar nuestras verdades con las de los demás.

### **Respeto y Afirmación**

Fomenta la libertad mutua, que permite la creación del espacio psicológico y social en el que se desarrolla la visión de las cosas, de uno y de los demás.

### **Compasión**

Las relaciones compasivas se relacionan con la capacidad humana de sentir-con, es decir, de identificarse con el otro, de ponerse psicológicamente en el lugar del otro.

### **Comprensión y Sabiduría**

Es la realización integral llevando a cabo la actividad de inteligencia interpersonal desde la compasión, el respeto a la libertad, la honestidad y la sinceridad.

# Destrezas Necesarias para las Relaciones Interpersonales

## **Cuando hay una relación interpersonal eficiente se produce:**

- Satisfacción.
- Autenticidad.
- Empatía.
- Compañerismo.
- Efectividad.

## **Cuando hay una relación interpersonal deficiente se produce:**

- Frustración.
- Ansiedad.
- Enojo.
- Agresividad.
- Actitud negativa.
- Deserción de los grupos sociales.