

Relaciones Interpersonales y su Importancia

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y SU IMPORTANCIA

La comunicación es la herramienta más importante que tenemos los seres humanos para poder entablar y desarrollar una relación de tipo interpersonal. Este tipo de relaciones interpersonales son las que contribuyen a la generación de la sociedad y sirven además como auxiliares para poder vivir dentro de las mismas.

Toda la gente establece numerosas relaciones durante la vida, por ejemplo, aquellas que sostenemos con nuestros padres, con los hijos, amigos o compañeros. A través de ellas es que intercambiamos formas de sentir, expresar y de ver la vida, al igual que se comparten necesidades, intereses y afecto. A todas estas relaciones se les conoce con el nombre de relaciones interpersonales.

Lo que resulta increíble es que día a día, podamos relacionarnos con tantas personas considerando que "cada cabeza es un mundo" con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida.

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. Con ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

Precisamente, en esa diferencia, reside la gran riqueza de las relaciones humanas, ya que al ponernos en contacto con otros, intercambiamos y construimos nuevas experiencias y conocimientos; pero en esa diferencia está también la dificultad para relacionarnos, pues tenemos que hacer un esfuerzo para lograr una mayor comprensión y de esta manera llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes.

Esto último no resulta tan complicado, si tomamos en cuenta que la mayor parte de las personas compartimos algunas ideas, necesidades e intereses comunes; por eso, decimos que las relaciones interpersonales son una búsqueda permanente de convivencia positiva entre hombres y mujeres, así como personas de diferente edad, cultura, religión o raza.

Relaciones Interpersonales y su Importancia

En ocasiones, nuestras diferentes formas de pensar y actuar nos pueden llevar a relacionarnos con desconfianza o a tener ciertos conflictos; valorar a los demás, aceptar que hay diferencias entre una y otra persona y buscar una comprensión, puede ayudarnos a superar esos obstáculos.

Cuando nos relacionamos con los demás, esperamos reciprocidad, esto quiere decir que deseamos dar, pero también recibir; escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos. Dar y recibir requiere seguridad y claridad de quiénes somos. Las dificultades están casi siempre relacionadas con la falta de valoración y apreciación que tenemos sobre nosotros mismos, o bien, con que no hemos aprendido a ver las cosas como "el otro" las ve y a respetar su punto de vista.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores, además de transmitir sentimientos y actitudes, y conocernos mejor. El éxito que experimentemos en nuestra vida depende en gran parte de la manera como establecemos contacto con las demás personas a través de la comunicación interpersonal.

La comunicación nos permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás y del medio en que vivimos. Antes de que naciéramos, ya nos comunicábamos con nuestros padres al escuchar sus voces, sus movimientos y responder a ellos mediante movimientos dentro del vientre de nuestra madre; al nacer, nos comunicamos a través de balbuceos y primeras palabras, llanto o sonrisas.

Para mejorar nuestra forma de relacionarnos y de comunicarnos, hay que conocernos bien. Tener bien definido el valor que nos damos a nosotros mismos, así como preocuparnos por conocer y entender lo que piensan y quieren las otras personas.

A pesar del papel tan importante que tiene la comunicación en nuestra vida y dentro de las relaciones interpersonales, no siempre se presenta de manera fácil. Por ejemplo, a veces al comunicarnos con personas con las que existe alguna diferencia de edad, sexo, escolaridad, raza o religión, podemos pensar que no hay un entendimiento, que no hablamos el mismo idioma; eso nos puede desanimar y hacer sentir incomprendidos, pareciera que hubiera una barrera para relacionarnos.

Relaciones Interpersonales y su Importancia

Esta barrera es meramente psicológica y se puede evitar siempre y cuando se detecte a tiempo para poder salvar la interacción comunicativa.

Definitivamente, mientras la comunicación sea mejor, se darán mejores relaciones interpersonales.

Para el buen uso, aplicación y cuidado de la comunicación en las relaciones interpersonales, se debe saber estructurar en primera instancia los mensajes a emitir, tomando en cuenta las características del receptor a quién vamos a contactar, la intencionalidad que se le va a dar al mensaje y el contexto que rodea el acto comunicativo.

Al dominar lo anterior, ahora sí, hay que atreverse a hablar con los demás, perder el miedo a expresar los sentimientos, experiencias y sensaciones que forman parte de nuestro ser, ordenando las ideas de manera que se sepa qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo.

Características de la comunicación interpersonal

- **Contexto:** La comunicación interpersonal se puede distinguir de otros tipos de comunicación al especificar sus características dentro de un espacio determinado, es decir, ubicando el medio social donde se da el intercambio de los mensajes.

En el contexto en el que se produce una comunicación interpersonal se consideran los siguientes elementos:

- a. Cuánta gente esta involucrada.
 - b. La cercanía física.
 - c. Porcentaje de acceso sensorial de un interlocutor a otro.
 - d. La posibilidad de retroalimentación inmediata.
- **Normas:** Los comunicantes se basan en normas estandarizadas para guiar sus acciones. Generalmente se trata de normas sociales, culturalmente establecidas.
 - **Cantidad y calidad de información:** Se refiere a la cantidad y calidad de la información que los interlocutores tienen el uno del otro. Por lo general, al inicio de una relación se tiene poca información de la otra persona, pero conforme se avanza en la interacción se obtiene más información en una variedad de áreas. Al principio la información suele ser muy superficial, mientras que al avanzar se comparte información más íntima. Por lo tanto, la relación interpersonal aumenta con la cantidad y calidad de la auto revelación por parte de los interlocutores.

Relaciones Interpersonales y su Importancia

Componentes de la Comunicación Interpersonal:

La comunicación interpersonal cuenta predominantemente con dos componentes: la auto revelación y la retroalimentación.

- La auto revelación es el acto a través del cual se comunica información propia (de sí mismo) a otros, que se considera no podrían tener conocimiento de ella, sin que la misma persona lo revelara. Esa información es personal y privada, que por lo general no se revela a cualquier persona.

La auto revelación se considera el punto clave de las relaciones interpersonales, puesto que la negativa a abrirse desde lo más interno, limita el desarrollo de cualquier acto comunicativo enfocado a lo relacional.

Ahora bien, para que una comunicación pueda considerarse auto revelación, debe cumplir con los siguientes criterios:

- Debe contener información personal sobre el emisor.
- El emisor debe comunicar la información de manera verbal.
- El objetivo debe ser otra persona.

En pocas palabras, el contenido de la comunicación es el “sí mismo” y la información sobre el mismo, comunicada a otra persona de manera intencional.

Características de la auto revelación:

- a. Profundidad: Las manifestaciones internas suelen tener un grado de profundidad bastante elevado, dejando de lado por completo la superficialidad.
- b. Grado de dificultad en encontrar información: Mientras más fácil es de encontrar la información a transmitir, menos valor tiene la auto revelación, ya que el objetivo de la misma es transmitir lo más interno y profundo del ser.
- c. Contexto: La situación que rodea el acto de auto revelación debe ser completamente fuera de la zona de confort del interlocutor, dado que así tiene más valor la revelación interna.
- d. Estructura en díadas: W. Wilmort afirma que el potencial de comunicación íntima es mucho mayor entre dos personas que entre 4 o entre 8.

Relaciones Interpersonales y su Importancia

- e. Reciprocidad: Cuando se revela una información delicada sobre sí mismo hacia otra persona, ésta puede interpretarlo como una señal de seguridad hacia ella, por lo que probablemente responderá revelando su propia información.

En resumen: Un acto de auto revelación:

- Tiene como contenido al sí mismo.
- Está dirigido intencionalmente a otra persona.
- Revela algo no superficial.
- Contiene información inaccesible por otras vías.
- Es función del contexto en que se expresa.
- **La retroalimentación:** También se le llama “feedback” y se refiere a la respuesta que da a la revelación de información el interlocutor al cual se le destina (receptor). Es la manera como el receptor percibe al emisor, respondiendo a su vez con respecto a la impresión causada.

Ofrecer información a la otra persona sobre como se le percibe, da la oportunidad de que se señale qué tan correcta o errónea es la manera es que se decodifica el mensaje enviado.

Criterios para ofrecer una retroalimentación útil y efectiva:

- El feedback ha de ser mas descriptivo que evaluativo, para que se produzcan resultados positivos se ha de dar una respuesta libre de opiniones, interpretaciones y juicios de valor.
- El feedback debe ser más específico que general.
- La retroalimentación ha de ser empática, tomando en cuenta las necesidades afectivas y emocionales tanto del que la recibe como de quien la ofrece.
- Debe ser aplicativo, se busca que al dar una retroalimentación se llegue a cambiar por convencimiento propio alguna conducta determinada.
- El feedback debe ser solicitado y no impuesto. Resulta mucho más útil y efectivo cuando la propia persona formula preguntas que permite al otro interlocutor hacer observaciones determinadas.
- Se debe presentar en un momento oportuno, ofrecido en el momento preciso. Es necesario ser consciente de cuál es el mejor momento y de cuándo va a ser más constructivo.
El criterio de oportunidad reside en la capacidad del comunicador para discernir si tanto él como el receptor están en condiciones favorables para que el feedback produzca un efecto positivo.
- Así mismo, la retroalimentación debe ser comprobada para asegurar una buena comunicación.
- Ha de ser también validado por los otros miembros del grupo comunicativo.

Relaciones Interpersonales y su Importancia

En resumen, el feedback es una forma de ofrecer ayuda a nivel de relaciones interpersonales. Es un mecanismo correctivo para los individuos que desean aprender sobre los otros y verificar cuánta afinidad existe entre su conducta y sus intenciones.

REFERENCIA:

García, Garza Bertha (2014) Relaciones Interpersonales y su importancia.