

# La Importancia de las Relaciones con los Demás

Los seres humanos estamos destinados a convivir y relacionarnos con otras personas: a compartir nuestra experiencia con los demás.

Cuando establecemos relaciones con otras personas, nuestras actitudes y conductas tienden a presentarse de una forma determinada al momento de la interacción comunicativa, lo cual en buena parte, condiciona de cierta manera las relaciones que se dan con los demás.

Nosotros mismos podemos incluso predisponernos a las relaciones con otras personas, ya que no podemos controlar todo lo que sucede a nivel de contexto en el transcurso de esas interacciones comunicativas, ni tampoco mediamos –en muchas de las ocasiones– nuestras situaciones emocionales.

Por ello, conocer un poco más sobre cómo se da la convivencia con los otros, comprender los acontecimientos que se pueden presentar en esas interacciones, facilitar las condiciones para mejorar algunas de nuestras relaciones más significativas y aprender de los fracasos, puede ayudarnos a establecer y mantener relaciones más satisfactorias y gratificantes, además de lograr un mejor conocimiento de nosotros mismos para dominar las emociones y emplearlas de manera inteligente para lograr mejores relaciones interpersonales.

Y es que las relaciones que mantenemos con otras personas nos afectan y nos transforman. Lo que somos, en realidad tiene que ver con las interacciones que establecemos y con aquellas de las que somos partícipes. Cuando nos relacionamos con otros, a pesar de ser siempre los mismos, sin ninguna interferencia exterior en el espacio de relación, no estamos presentes de la misma manera en todas las ocasiones. Nuestro estado de ánimo, nuestro propio estado físico y nuestra emocionalidad cambia permanentemente; no somos siempre iguales, ya que influye nuestro estado interno.

Ahora bien, debemos tener presente que las personas con las que convivimos a diario no son máquinas; son seres únicos, con sus propias personalidades, talentos, defectos, y necesidades. Para establecer relaciones interpersonales de éxito, debemos descubrir en los otros qué es lo que los motiva o mueve en este mundo, para ello, John Maxwell, conferencista especialista en liderazgo y comunicación, sugiere cinco reglas esenciales de interacción positiva:

# La Importancia de las Relaciones con los Demás

1. Se debe estar en armonía con uno mismo: hay una razón por la cuál esta es la regla Nº 1. Si uno aprende a llevársela bien consigo mismo, descubrirá que será más fácil llevársela bien con las personas a su alrededor. Las personas que no se llevan bien con sí mismas, no se llevan bien con nadie más. Por lo tanto, hay que aprender a sentirse cómodo con uno mismo.

2. Debemos valorar a las personas: valorar a las personas significa no manipularlas a nuestro antojo, ni maltratarlas porque quizás nosotros estemos pasando un mal día. Cada individuo es digno de respeto y valoración, dejando de lado posibles prejuicios que nos formemos de ellos.

3. Hacer el esfuerzo de formar relaciones: se requiere de una gran cantidad de energía para desarrollar buenas y fructíferas relaciones, pero cuando realmente invertimos tiempo en la construcción de esas relaciones, construimos una red que puede proveer motivación, inspiración, confianza y apoyo durante los tiempos buenos y malos.

4. Entender la regla de la reciprocidad: ¿Cuál es esta regla? A través del tiempo, las personas comparten de manera recíproca actitudes entre sí. Se recomienda que esas actitudes siempre sean positivas, dado que al tener buenas actitudes para con los demás, recibiremos buenas actitudes de ellos para con nosotros. Así es como se construyen las relaciones efectivas y con miras a alcanzar éxito personal y profesional.

5. Seguir la Regla de Oro: "Trata a los demás como te gustaría ser tratado". Y para aplicar correctamente esta regla, debemos ser empáticos, escuchadores activos, respetuosos y asertivos. No es más que sentido común, el establecer relaciones afectivas y eficaces depende de qué tan cordiales somos con los demás.

Si se da un seguimiento adecuado a estas reglas, se tendrán un número creciente de relaciones que le agregarán valor a nuestra propia vida y nos convertirán en mejores personas. Pero esto no se detiene con nosotros, puesto que en la medida en que se practiquen estos principios, las personas con las que convivimos a diario lo notarán. Y no sólo lo notarán, sino que seguramente comenzarán a seguir el ejemplo.

## REFERENCIAS DOCUMENTALES:

BARCELO, TOMEU. Entre Personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. Editorial Desclee de Brouwer.2008

<http://cursoadoslecentes-mergonzalez21.blogspot.mx/2011/03/habito-4-pensar-ganar-ganar.html>

<http://www.leonismoargentino.com.ar/INST270.htm>