

La Construcción de las Relaciones Interpersonales buscando el Bienestar Social

De acuerdo a Herman Hitz Lender, solo una quinta parte de nuestros éxitos se debe a conocimientos profesionales, las otras cuatro quintas partes a las actitudes y carácter que se desarrolla en base a habilidades sociales y de interacción.

Quien tiene buenas relaciones consigo mismo y con los demás, le da un valor especial a su persona y a los otros, además de que está perfectamente consciente de que sus interacciones sociales están en perfecto funcionamiento. Ve en las situaciones comunicativas una oportunidad que se le brinda para aprender dando su mejor esfuerzo y busca siempre su estabilidad emocional y relacional de forma empática. Todo ello, quizás inconscientemente, le lleva a establecer relaciones interpersonales sanas, efectivas y de éxito, pues generan un bienestar comunitario para la sociedad en la que se desenvuelve.

De todo lo dicho y tratado en este curso, aparece claramente el hecho de que la parte principal en la dinámica de la vida humana y sus relaciones interpersonales es la comunicación correctamente aplicada, en una constante interacción entre dos o más partes.

Para que las relaciones interpersonales se integren a una dinámica social de bienestar, deben considerar que como entes sociales, todos los seres humanos tenemos una profunda necesidad de expresar y ser escuchados, comprendidos y aceptados.

De esta manera, al satisfacer dichas necesidades, se presenta un desarrollo personal con miras a buscar una armonía relacional con los demás y su entorno inmediato, puesto que sentirnos bien en una relación interpersonal refleja una apertura hacia la comunicación positiva, estimulando a los otros a compartir más, mientras también compartimos más de nosotros mismos, posibilitando llegar a los estratos más profundos de los involucrados, sin evadir la responsabilidad de cada quien por su propia vida y decisiones.

A nivel social, todas esas interrelaciones que tenemos a diario no son meramente casuales y superficiales, puesto que la vida se desarrolla en núcleos integrados de convivencia, los cuales estarán equilibrados en la medida en que nosotros mismos somos estables y nos sentimos parte importante de los mismos. Los núcleos más importantes en el desarrollo integral del ser humano a nivel interpersonal son sin duda dos: la familia y el trabajo.

La Construcción de las Relaciones Interpersonales buscando el Bienestar Social

La familia es considerada el grupo social primario, en ella se dan un sinnúmero de relaciones importantes para el desarrollo del individuo como parte integrante de la misma y las interacciones que existen entre este y los demás miembros que la componen. Hasta cierto punto, una familia vale lo que valen sus relaciones; si provee un clima favorable, entonces es una célula sana y dinámica para bien de ella misma y de la comunidad local, nacional y mundial. De lo contrario, se convierte en una célula cancerosa, que en mil maneras enfermará al organismo social del que forma parte.

En cuanto al trabajo se refiere, las relaciones interpersonales son un aspecto esencial para progresar y mejorar los rendimientos laborales. En el mundo laboral, donde existe una importante gama de **relaciones interpersonales** (relaciones de compañeros de trabajo, de empleado-jefe, con clientes, directores, proveedores, etc.), la **habilidad** de construir buenas interacciones, termina siendo una competencia que no se debe descuidar, formando una importante base para un mejor rendimiento laboral y empresarial.

Desde este punto de vista, podemos afirmar que las **relaciones interpersonales** se entienden como la capacidad que tiene la persona de cooperar y trabajar con sus compañeros, estableciendo una meta a lograr y organizando el trabajo diario para no entorpecer el desempeño del resto.

Las relaciones entre compañeros de trabajo deben basarse en el respeto, el buen trato y cooperación. Y por su parte, las relaciones entre empleado-jefe, tienen un sustento en base a la efectividad, productividad, utilidad y obediencia, pero todo en límites precisos, ya que si se torna excesivo puede devenir en estrés, acoso laboral y otros inconvenientes de este estilo.

Así como de manera personal existen una serie de consejos para aplicar de manera adecuada las relaciones interpersonales, en el ámbito laboral potenciar esta habilidad y llegar a tener excelentes interacciones, es una herramienta esencial para nuestro progreso.

La vida se maneja por medio de las relaciones, y según como éstas se vayan dando, dependerá el resultado final; la actitud, predisposición y respeto que se tenga en la retroalimentación de la relación, es esencial. Si bien existe mucha gente malhumorada y difícil, tú debes controlar y manejar las emociones negativas que ellos proyecten hacia ti, demostrando que tú, en esa relación, no eres el problema.

La Construcción de las Relaciones Interpersonales buscando el Bienestar Social

Para que el objetivo de conseguir y mantener relaciones favorables se cumpla, debes basarlas siempre en el respeto, comunicarte y actuar con sinceridad, y nunca referirte a la otra persona con tono agresivo ni acusador.

Hay que aceptar que todos somos diferentes y no tratar de humillar a los demás. Si se pone la atención a la manera de comportarse de los otros, tratando de amoldarlos a como uno lo desee, no se llegará a buen término la relación. Lo que se debe hacer, contrariamente a los impulsos que se suelen tener por querer modificar las cosas, es enfocarse justamente en uno mismo, cambiando las actitudes propias hacia la otra persona, de esta manera, seguramente las respuestas de ella también cambiarán.

Otra de las claves está en invertir **el tiempo que la relación demande**, tomándola como un verdadero compromiso. Hay que cuidarla, incentivarla, y en caso de que haya malos entendidos en dicha relación, se debe tomar el tiempo necesario para aclararlos. En muchas ocasiones se dejan pasar situaciones que no agradan y, justamente, por no dedicarle el tiempo a esas sensaciones que nos provocaron, las relaciones se terminan desgastando y tornándose progresivamente más ásperas, ya que esas sensaciones se quedan haciendo eco en nosotros.

Por ello, hay que tomar todo el tiempo que sea necesario para cuidar las relaciones. Los malos entendidos en el **trabajo** son usuales y pueden provocar un ambiente para nada grato, más entre compañeros, resultando perjudicial para todos.

Otro punto de atención está en **escuchar y comprender que en las relaciones no somos los únicos partícipes**. No hay **relación interpersonal** que se pueda mantener en donde solo uno sea el que se exprese. Toda interacción tiene, al menos, dos partes que deben interactuar. Si uno no sabe escuchar, la comunicación se tornará unilateral, y no se puede establecer una buena relación de esta manera, puesto que los involucrados tienen necesidades específicas de comunicación que deben manifestarse y tratar de ser comprendidas.

Generar un **ambiente constructivo**, donde todos se sientan parte, también es de gran ayuda para potenciar las relaciones. Si se está en un ambiente laboral donde hay personal de varias edades, se debe escuchar a todos y no desmerecer opiniones ni ideas por que las haya manifestado un joven o alguien más grande.

La Construcción de las Relaciones Interpersonales buscando el Bienestar Social

Lo imprescindible es contar con una **comunicación abierta, sincera y respetuosa**. Se debe demostrar una actitud que inspire confianza en todo sentido, tanto en los dichos como en las acciones que se realizan. De esta manera, la base con la que se formen las **relaciones interpersonales**, no podrán ser malas y se construirá un bienestar común.

Al tener buenas **relaciones interpersonales**, las únicas sensaciones que se tendrán son: satisfacción, autenticidad, compañerismo y efectividad, entre otras, logrando mejores resultados y rendimientos en el **trabajo**. Por el contrario, si la actitud de una persona no permite llegar a buenas **interacciones laborales**, se experimentarán sensaciones de frustración, ansiedad, agresividad y enojo, conduciendo al peor de los resultados, el cual puede ser la deserción laboral, peor aún, el despido por parte de la empresa.

Puntos a considerar para mejorar las Relaciones Interpersonales en el trabajo:

Como te podrás haber dado cuenta, las relaciones que cada persona fomente, marcarán en gran medida sus aciertos o fracasos laborales y en general, en todos los ámbitos. De esta manera y para conducir las relaciones interpersonales propias a mejores términos, debemos tomar en cuenta lo siguiente:

- Hay que comunicarse respetuosamente, meditando lo que se va a decir.
- Aprender a separar las cuestiones personales de las laborales.
- No proyectar enojo, frustración o indiferencia hacia las otras personas.
- No reaccionar en base a sentimientos, éstos podrían ser una mala influencia para las relaciones laborales y de todo tipo.
- Escuchar y prestar atención cuando nos hablan, demostrando interés.
- No debemos dar por sentado algo que se piense. No hay que pensar por el otro y suponer las cosas, se debe preguntar para reafirmar nuestras ideas y opiniones, sin que queden dudas e inquietudes.
- Tener presente que el cuerpo habla. Para buenas relaciones es importante conocer cómo se comunica nuestro físico para que seamos un todo coherente.
- Debemos ser prudentes y aceptar nuestros errores, pedir perdón al equivocarnos.
- Buscar puntos en común con las otras personas, sin centrarnos en las diferencias.
- Ayudar, ser solidarios y cooperativos.
- Mostrar una actitud positiva y predispuesta.

La Construcción de las Relaciones Interpersonales buscando el Bienestar Social

Definitivamente, mientras mejor apliquemos las habilidades sociales en una relación, ya sea personal o de trabajo y seamos capaces de manejar la comunicación a nuestro favor de una manera empática y asertiva, lograremos tener una vida plena y con calidad, además de coadyuvar a la generación de ambientes favorables de relación, tendientes a un bien común dentro de la sociedad.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

RODRIGUEZ ESTRADA, MAURO. Comunicación y superación personal.
Editorial el Manual Moderno 1988.

Hirtz, Bárbara. (2009). La esencia de las buenas relaciones interpersonales. Buscaremplo.es
<http://www.buscaremplo.es/formacion/la-esencia-de-las-buenas-relaciones-interpersonales.html>