

Relaciones Interpersonales y Calidad de Vida

La *calidad de vida* es un concepto que hace referencia a las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos (Schalock, 1996).

Una persona que está bien consigo misma es aquella en la que confluyen los siguientes elementos: una autoestima favorable, un sentimiento de que controla razonablemente su vida, un talante optimista y comunicativo, y una buena capacidad para adaptarse a los cambios y superar los retos que impone diariamente la existencia (Rojas, 2000).

La autoestima, obviamente, debe ser realista y partir del profundo conocimiento de las propias capacidades y limitaciones, así como de su aceptación. Este autoconocimiento profundo, en cierto sentido, nos acerca a los demás. En la medida en que uno sea capaz de percibir sus propios sentimientos le resultará más fácil sintonizar con los ajenos y podrá establecer relaciones interpersonales efectivas.

Por otro lado, la capacidad de controlar nuestra vida es el pilar fundamental para sentirnos verdaderos autores y protagonistas de la misma y no meros receptores de lo que terceras personas planifican, con buen criterio generalmente, para nosotros. Tomar nuestras propias decisiones, equivocarnos y aprender de los errores es la vía más segura, casi podríamos decir única, del crecimiento y desarrollo personal. Lo que también nos lleva a ser más empáticos y desarrollar afectividad en nuestras relaciones.

Entramos pues a un círculo virtuoso: Si estamos bien con nosotros mismos, sintonizaremos mejor con los demás, proyectaremos armonía y entonces se darán buenas relaciones interpersonales; así mismo, estas **relaciones interpersonales** nos proporcionan una vida más feliz, un ambiente personal, familiar y laboral más idóneo y sobre todo: un buen estilo de vida.

Relaciones Interpersonales y Calidad de Vida

Conseguir buenas relaciones con los demás no es difícil, pero sí requiere de mucho trabajo individual con respecto a la introspección, manejo de los sentimientos y práctica de habilidades sociales.

Algunas claves que nos abren la puerta con los demás, nos permiten sentir bien de forma personal y nos empujan a buscar el bienestar común son:

1. **Mostrar un interés genuino por la relación con los demás:** La buena **comunicación** es una vía de doble sentido, es decir, debes hablar pero también escuchar a los demás. Si escuchas más, te darás cuenta que a las personas les gusta mucho hablar de sí mismos o sobre un tema que a ellos les apasiona.

La ventaja que obtienes es doble: esa persona se sentirá muy bien contigo, ya que será el protagonista de la conversación, y además aprenderás mucho sobre ese tema en particular, pues esa persona tratará de que lo entiendas muy bien.

Hacer sentir bien a los demás, interesándonos en ellos y sus cosas, igualmente nos hace sentir bien y logramos un crecimiento personal y de socialización.

2. **Ser positivos en la interacción con los demás:** Las personas están oyendo constantemente cosas negativas, ya sea en los medios de comunicación a través de las noticias, de personas que los critican, sus jefes, familia, vecinos, etc. Si tú eres una persona que te fijas en las cosas positivas de tu alrededor o de tu interlocutor y lo elogias genuinamente por ello, sin que sea un cumplido, esto hará que seas percibido como una persona atractiva.

Todas las personas y todas las circunstancias tienen su lado positivo, es cuestión de verlo y exponerlo de forma natural. Mientras más aspectos buenos vemos en las relaciones que entablamos con otros, mejor se presentará nuestra interacción y el entorno se mostrará favorable para todos.

3. **Ser personas amistosas:** Para ser amistoso, el primer paso es conocer a la gente, lo cual hemos visto que consiste en mostrar un interés y ser un buen oyente. Después, hablar con la gente sobre las cosas que les gusta, mostrar un interés genuino en esos temas, y proyectar tu deseo de saber más.

Puedes encontrar a alguien increíblemente interesante, amable y deseable, pero si no sabes comunicarles todo eso que sientes, no vas a construir relaciones poderosas y de influencia, encaminadas al bien común. Debemos buscar siempre la ley de reciprocidad, la cual consiste en que nos traten como nosotros a ellos.

Relaciones Interpersonales y Calidad de Vida

4. Recordar los detalles: Cuando hablamos con alguien, siempre se observan pequeños detalles de sus conductas, sus vidas, sus gustos y aquello que les desagrada. Un aspecto crítico en las habilidades de **comunicación interpersonal**, es recordar estos detalles y luego utilizarlos a nuestro favor.

Si te vuelves a comunicar con alguien y preguntas por su esposa o por su madre, esto va a hacer que esa persona se sienta importante al mencionar algo que es relevante para sí misma. Este detalle que has tenido con esa persona no se le va a olvidar y por lo tanto serás también recordado.

5. Hay que animar a los demás: Un aspecto de comunicación importante es animar a los demás a que vayan detrás de lo que quieren lograr y que esté a la altura de su potencial. Esto no significa darles falsas esperanzas, no debemos animar por animar, ya que puede tener el efecto contrario y perder la amistad de esas personas. Por lo tanto, como ya has dejado que te hablasen mucho sobre ellos mismos y tienes suficiente información como para realizar una evaluación de sus capacidades, de sus puntos fuertes y sus puntos débiles, a continuación les puedes animar para lograr una meta razonable.

Al otorgar palabras de ánimo o dar orientación efectiva para que se den cuenta donde pueden llegar con sus propios talentos, logra que esas relaciones se vuelvan mas sólidas.

6. Al estar en desacuerdo, no debemos ser desagradables: Las personas no siempre van a estar de acuerdo con nuestros puntos de vista, y algunas de ellas pueden llegar a alterarse cuando nosotros no congeniamos con sus ideas o sentimientos. En estas situaciones, se puede llegar a emocionalizar la comunicación y causar heridas a los demás, sin que esto sea premeditado.

Sin embargo, podemos resolver la situación de una manera positiva y dominando nuestros sentimientos: en primer lugar debemos explicar que entendemos sus puntos de vista y los respetamos, pero no estamos de acuerdo al respecto, exponiendo las razones.

7. Al corregir, hay que hacerlo de manera adecuada: en alguna ocasión, quizás nos toque corregir a alguien. No debemos gritarles, ni humillarles delante de los demás; en cambio, habrá que mencionar los aspectos positivos y lo que están haciendo bien y mostrarles donde están errando, inmediatamente después, se otorga la orientación adecuada para corregir sus errores.

Relaciones Interpersonales y Calidad de Vida

Somos seres sociales por naturaleza, necesitamos mantener contacto con otros miembros de la misma especie, mientras mejor sea esa interacción continua y se practique el dominio emocional para ayudar a facilitar actitudes positivas ante nuestra vida, tendremos un mayor crecimiento en la práctica de habilidades sociales, favoreciendo actitudes para confrontar conflictos y mejorar la empatía frente a los otros. La intención general de todo ello es promover el bienestar personal y social en las relaciones interpersonales, en busca de una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

- RODRIGUEZ ESTRADA, MAURO. Comunicación y superación personal. Editorial el Manual Moderno 1988.
- LUGO, RUTH MARY. Comunicación afectiva: como promover la función efectiva de la comunicación. Editorial Ecoe ediciones. 2007.
- Edu López. La importancia de las relaciones interpersonales. Coaching de Vida.
<http://www.coachingexitopersonal.com/coaching-exito-personal-de-vida/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/>