

Mejorando Nuestras Relaciones Interpersonales

Para triunfar en la vida, cada ser tiene que relacionarse necesariamente con los demás.

El que se conoce y sabe como conocer a los demás, posee una ventaja evidente sobre el que no lo sabe. No darse cuenta de con quién se está tratando es algo así como navegar sin brújula entre nuestros semejantes.

Es por esta razón que las Relaciones Interpersonales comienzan con la percepción de la otra persona, con un conocimiento y una evaluación de sus atributos, intenciones y de sus probables reacciones a nuestras acciones.

La mayor parte de la vida de la gente se desenvuelve en pequeños grupos tales como la familia, grupos de juego y de intereses donde la interacción se da en forma íntima y personal. En contraste con los grupos grandes, tales como la comunidad, una organización o una gran universidad; que representa una situación social concreta que influye directamente sobre la conducta.

En las relaciones interpersonales uno de los aspectos importantes es la comunicación; que no es más que el diálogo con nuestros semejantes.

Vivimos en un mundo de comunicación; nuestra familia, nuestro trabajo, nuestro equipo deportivo, nuestras amistades son redes de comunicación.

Nos Comunicamos

- Con nuestro rostro.
- Con nuestra postura.
- Con nuestra voz.
- Con nuestro tacto.
- Con nuestra mirada.
- Con nuestro uso del espacio.

Errores de la comunicación interpersonal

- Presuponer, sin confirmar
- Falta de autocontrol emocional
- Hablar por el otro
- Hablar con vaguedades
- Interrupciones.
- Hablar incongruencia.
- No contextualizar.
- No retroalimentar.
- Manipular.
- No escuchar o atender.

Sugerencias para comunicarnos mejor

- Procure atender a la otra persona.
- Procure cuidar la distracción
- Evite juicios, críticas de lo escuchado.
- Escuche activamente.
- Retroalimente a su interlocutor.
- Este para el otro, por el otro mismo.

Recuerda

"Las relaciones interpersonales están en todos los ámbitos"

ITESM. Relaciones Interpersonales. Lic. Alberto Pascal. Monterrey 1998.
Rodríguez, M. Comunicación y Superación Personal. 2da. Edición, Manual
Moderno. México, D. F.
Rodríguez, M. Relaciones Humanas. 2da. Edición, Manual Moderno. México,
D.F.