GOBIERNO DE EL SALVADOR

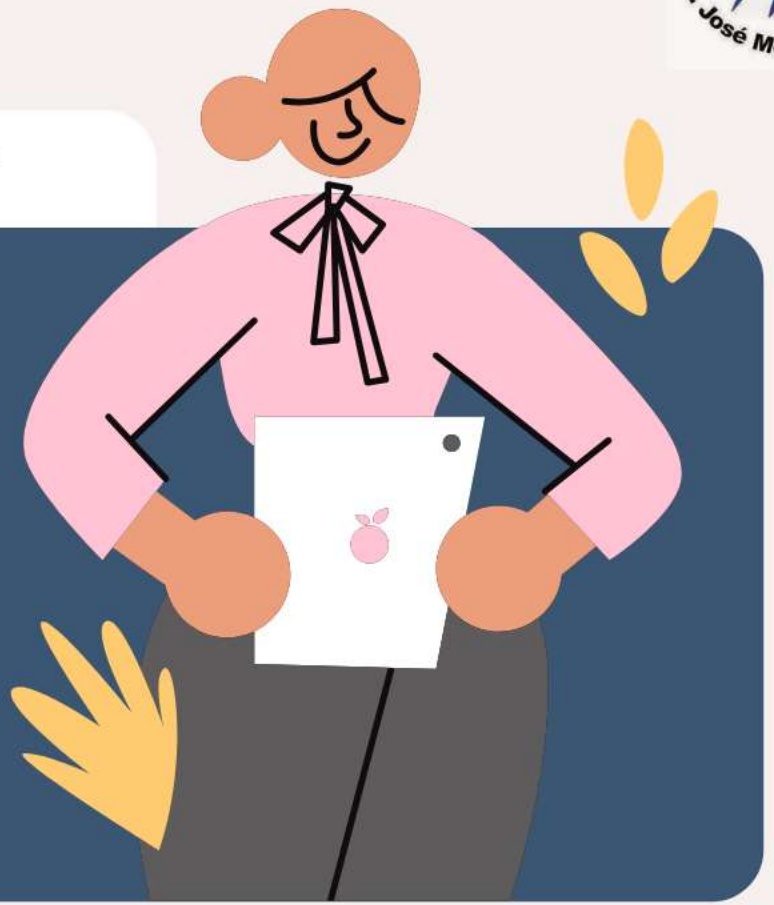
GOBIERNO DE EL SALVADOR

MINISTERIO DE SALUD

HOSPITAL NACIONAL PSIQUIATRICO "DR. JOSÉ MOLINA MARTÍNEZ"

# Relaciones Interpersonales

Licda. Ica Lorena de Angel
Psicóloga



# Relaciones interpersonales

El hombre es una especie gregaria, que vive en grupos y que en situaciones normales está involucrado en una gran cantidad de relaciones interpersonales.

el vivir en grupo es una de las características que le han hecho exitoso como especie, permitiendole subsistir y seguir desarrollándose. La cultura las civilizaciones, el desarrollo del conocimiento y el desarrollo del conocimiento y el desarrollo tecnológico no serian posible si el hombre no viviera en grupos.

Los principales logros de la especie humana son:

- La inteligencia
- La cultura

Mas allá de vivir en grupo sea una ventaja evolutiva, el hombre como individuo necesita desde el principio de las relaciones interpersonales.

La mayoría de las alegrías y de las penas de los humanos provienen de las relaciones interpersonales. Aún desde un punto de vista negativo, en que las relaciones no sean mas que fuente de malestar y sufrimiento, la necesidad de relacionarse se ha demostrado como una de las necesidades básicas del hombre y las relaciones una vía importante de recobrar el bienestar.

"Vivir en grupo y relacionarse con los semejantes no es solo ventajoso, sino necesario"

## NECESIDADES BASICAS

# Necesidades fisiológicas

- Respirar.
- Comer.
- Beber.
- Dormir.

# Necesidades afectivas

Necesidad de contacto físico.

# Necesidad de contacto físico

Un niño pequeño satisface las necesidades de contacto físico con las caricias y abrazos de sus padres y familiares.

Los niños pequeños tienen necesidad de ser tocados, porque es una manera de satisfacer las necesidades afectivas, los tranquiliza y es una fuente de estimulación sesorial.

A medida que crecemos la necesidad de contacto pierde peso, pero nunca pierde importancia. Ser tocados es una de las sensaciones más necesarias que tenemos.

Todos necesitamos de contacto físico, sobre todo cuando sufrimos indefensión.

# Necesidad de intimidad

Los niños tienen una relación muy intima con la madre, y/o con el cuidador principal.

Los teóricos del apego le han llamado apego a esta primera unión.

El niño establece después relaciones intimas con otros miembros del hogar y de la familia y después en la calle con los amigos. En la edad adulta la relación intima por excelencia la constituye la pareja, no obstante no es la única, los buenos amigos constituyen relaciones intimas.

# Necesidad de pertenencia al grupo

La pertenencia al grupo es fundamental desde la infancia, puesto que nos da identidad (identidad social). Primero somos de nuestra familia, luego de un grupo de amigos y luego de varios grupos.

Ser miembro miembro de un grupo nos da seguridad. Ademas es fuente importante de apoyo.

Se ha visto que las personas con mas apoyo social viven mejor, son las mas felices, se enfrentan mejor a los retos y evolucionan mejor cuando están enfermos.

El no pertenecer a un grupo social, supone el aislamiento social.

# Relaciones interpersonales y personalidad

# Relaciones interpersonales y personalidad

En el primer tercio de la vida, el sujeto va desarrollando su forma de ser y de relacionarse a través de las relaciones que establece, las cuales ademas de satisfacer sus necesidades van determinando su forma de ser.

Las relaciones que tenga hará que sean de determinada manera.

Establecerá un tipo de relaciones y estas influirán en su personalidad.

Desde el punto de vista psicoanalítico la personalidad se mantiene porque hay una compulsion a la repetición.

La personalidad establecida en la infancia, tenderia a mantenerse porque la repetimos una y otra vez al establecer relaciones fuera de casa, elegimos los que mantienen, tenderia a mantenerse porque la repetiriamos una y otra vez al establecer relaciones fuera de casa, elegimos las que mantienen nuestra forma de ser (por sentirnos más comodos, por su conocido).

Para cambiar tenemos que establecer relaciones que no refuercen nuestra personalidad. Entonces esas nuevas relaciones producirán un cambio en nuestra personalidad.

No es casualidad que la mayoria de relaciones que tenemos sean parecidas.

Si nos encontramos cómodos se refuerza nuestra forma habitual de hacer relaciones y por tanto se mantiene.

Si nos encontramos incomodos en la nueva relacion entonces pueden suceder dos cosas:

- Cambio o
- Acabo con esa relación.

Generalmente se acaba con esa relación, por eso tenemos la tendencia a seguir como siempre.
Tendemos a seguir como conocemos, porque entre otras cosas, tenemos lo desconocido.

# Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)



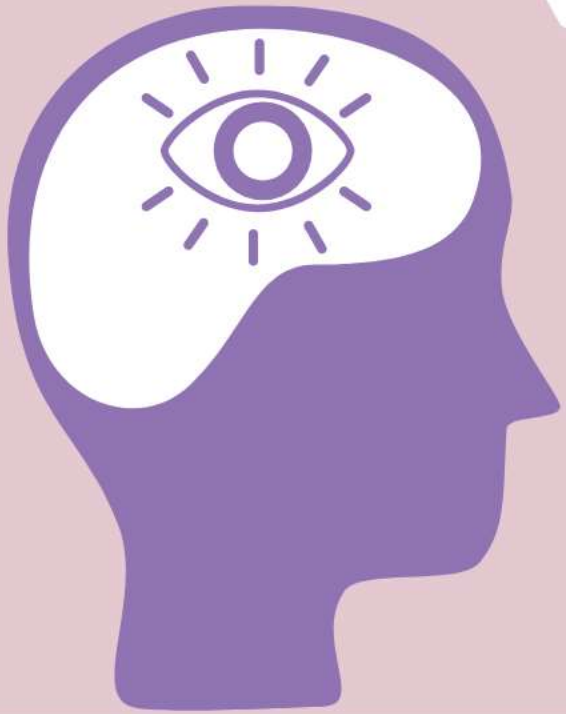
→

# Autoconocimiento emocional

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y como nos influyen.

Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuales son nuestros puntos débiles.

El conocerse a si mismo es cuestión de tiempo; ya que por las diferentes situaciones que vamos viviendo a lo largo de nuestro camino nos vamos dando cuenta de como reaccionamos, lo que aprendemos, lo que podemos manejar.



# Autocontrol emocional

# Autocontrol emocional

Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuales son efímeros y cuales son duraderos, así como en ser conscientes de que aspectos de una emoción podemos aprovechar y de que manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a una emoción que nos daña mas de lo que nos beneficia.

# Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

# Reconomiento de emociones en los demás (empatía)

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente. La detección de estas emociones ajenas y sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos- un gesto, una reacción, un tic- nos puede ayudar a establecer vínculos mas estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

Esto ayuda a tener un mejor panorama y saber como abordar a cada quien, según lo que nos vaya mostrando.

Si se tiene un mejor conocimiento, se tendrá una mejor compresión y por ende los lazos se fortalecerán no importando el ámbito donde se encuentre.

Las personas empaticas son las que en general tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la inteligencia emocional.
Se dice que la inteligencia emocional se divide en inteligencia intrapersonal e interpersonal.

*La inteligencia intrapersonal*, se refiere a la comprensión de nuestras propias emociones y en la manera en la que reaccionamos a ellas, como tomamos decisiones y las regulamos.

*La inteligencia interpersonal*, se refiere a como comprendemos las emociones de los demás y como actuamos según el estado de ánimo que percibimos en ellos.

En definitiva la inteligencia emocional nos ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que un individuo se comporte de cierta manera, en lugar de empezar pensando en como nos sentimos y, a partir de ésto, decidir cómo reaccionaremos ante lo que la persona diga o haga.

En definitiva, es situarse en los zapatos del otro con plena consciencia y aprender a leer de una manera en la que podamos salir victoriosos con los demas y con nosotros mismos.

De una forma más sencilla, *la inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, asi como las de las personas a su alrededor*. De esta manera se facilitan las relaciones interpersonales, asi como la obtención de metas, el manejo del estres y la resolución de problemas.

Las personas emocionalmente inteligentes estan sintonizadas con sus propias emociones y las consecuencias que estas tienen en ellos mismos y en quienes los rodean, de la misma manera, son consecuencias del impacto que las acciones y sentimientos que los demás tienen en ellos mismos permitiéndoles reaccionar de manera empática.

# Beneficios de ser una persona emocionalmente inteligente

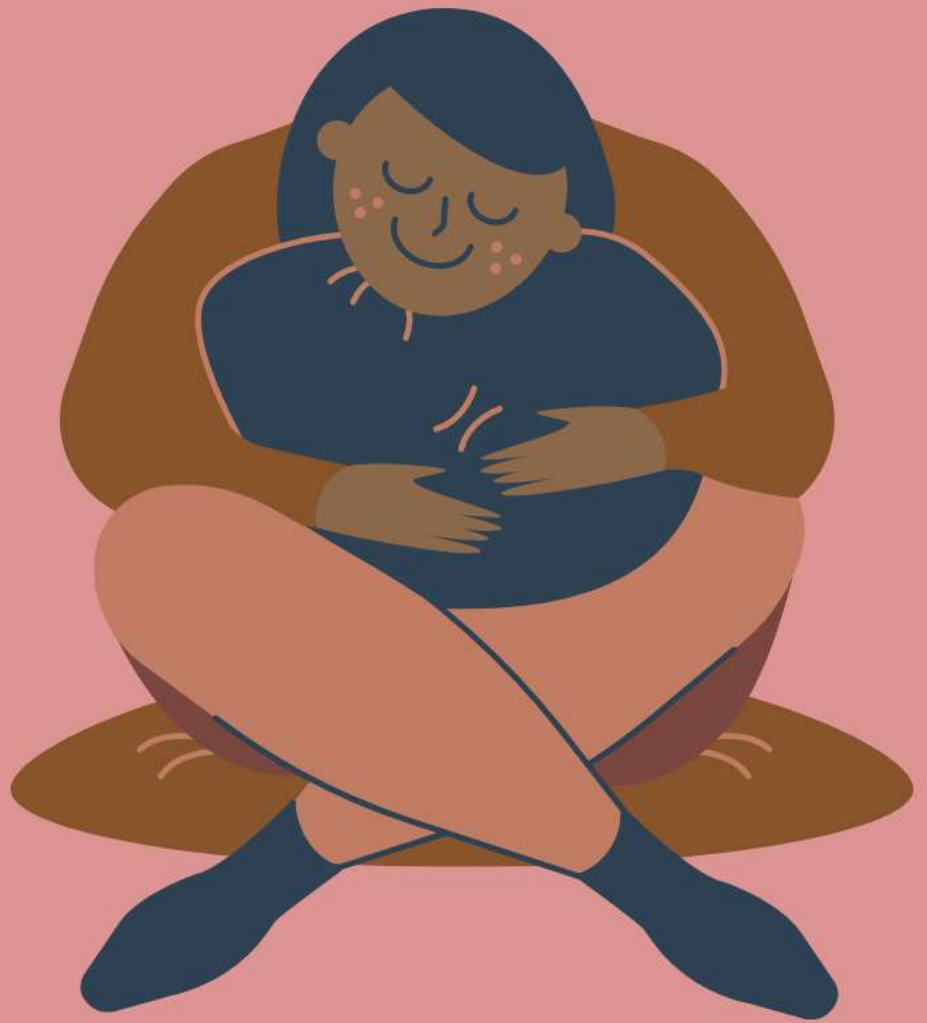
# Beneficios de ser una persona emocionalmente inteligente

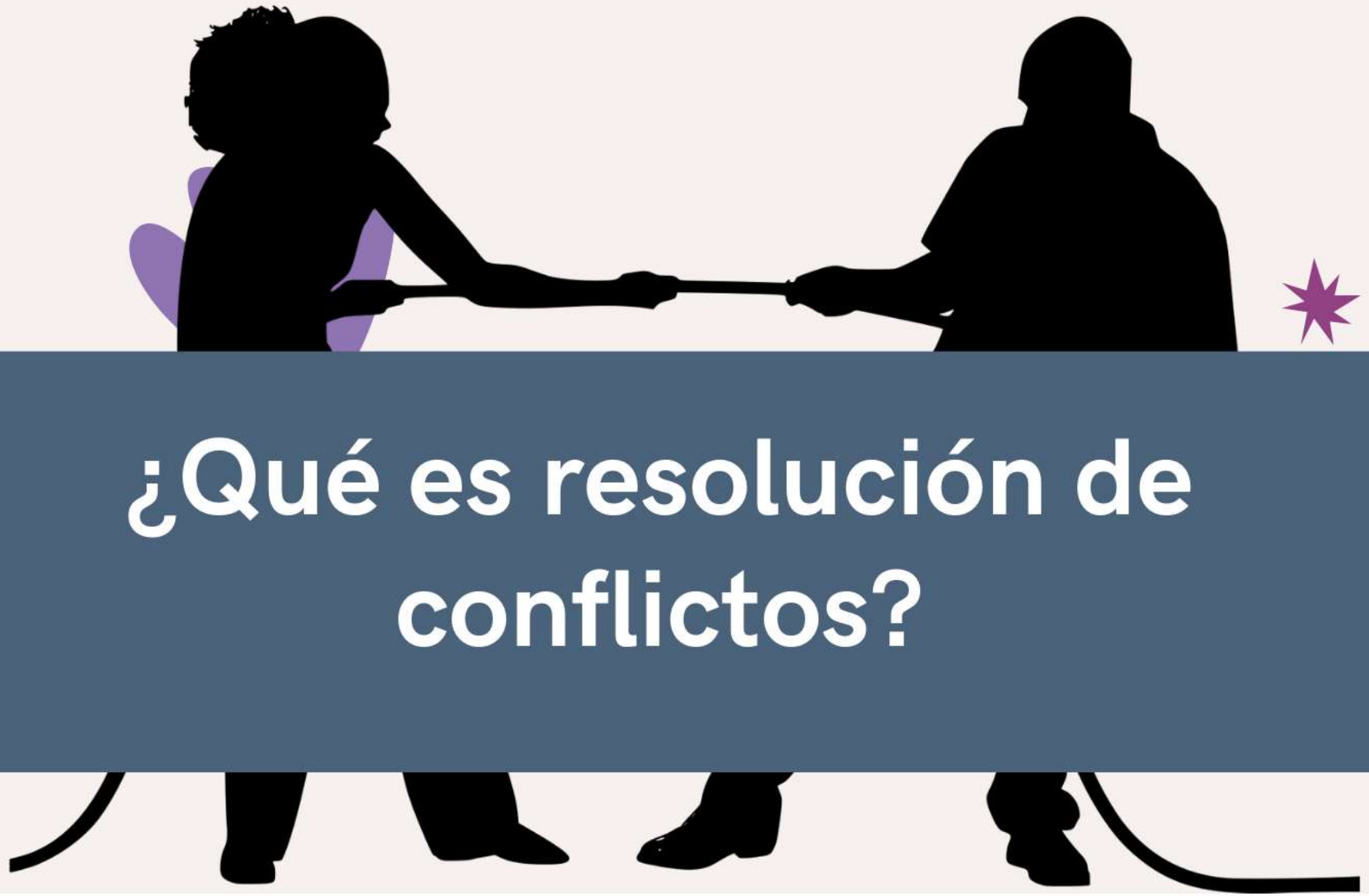
- Ayuda a triunfar en todas aquellas areas de la vida en las que hay que relacionarse con otros.
- Ayuda a elegir el estado animico que mas se acomoda a cada situacion y a desenvolverse armonicamente con lo que cada momento requiere.
- Ayuda a relacionarse con los demás y favorece el mantenimiento de relaciones más satisfactorias.
- Ayuda a mantener una mejor salud y un mejor manejo de estrés, ansiedad y depresión.
- Ayuda a mantener un estado anímico más estable, sin tantos altibajos, ni desvalances.

Se necesita más consciencia, apertura, aceptación y encausamiento de nuestras emociones a una visión más sensible y justa. De esta manera, se podrá tolerar las emociones de los demás y s epodra enfrentar y afrontar las diferentes situaciones que vayamos atravesando.

Vivir en armonia es parte esencial del ser humano, no dejar a un lado los sentimientos y las emociones que se desencadenan sino, ponerlas a nuestro favor.

No siempre es fácil pero, es lo que otorga el equilibrio que debe de adquirir para vivir con una mayor plenitud.





# ¿Qué es resolución de conflictos?

# ¿Qué es resolución de conflictos?

Resolución de conflictos es la manera comos dos o más individuos, y organizaciones encuentran una solución pacifica a los desacuerdos que enfrentan. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o todos ellos.

Un conflicto habitualmente implica una disputa entre dos o más individuos u organzaciones.

# ¿Cómo resolver conflictos?

# ¿Cómo resolver conflictos?

*Hay 7 pasos para negociar exitosamente la resolución de un conflicto:*

1. Entendiendo el conflicto.
2. Comunicación con la oposición.
3. Lluvia de ideas para posibles soluciones.
4. Eligiendo la mejor solución.
5. Usando un tercero como mediador.
6. Explorando las alternativas.
7. Manejando relaciones estresantes y tácticas de presión.

# 1. Entendiendo el conflicto

Los intereses juegan un papel importante en comprender mejor un conflicto.
En general los grupos malgastan el tiempo al "regatear sobre las posiciones", en lugar de cuales son los intereses de su oposición, discuten sobre su "última oferta". Esta no es una buena forma de negociar, porque fuerza a los grupos a quedarse en posición única y angosta.

Pueden poner más esfuerzo en "salvar la cara" que en buscar una solución adecuada.

Intereses

- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿En qué estoy realmente interesado en este conflicto?
- ¿Que quiero? ¿Qué necesito?

# 2. Comunicación con la oposición

- Pongase en los zapatos del otros.
- Deje de quien quiera participe.
- Comuniquen lo que les perturba. Asi bajan la carga emocional del desacuerdo.
- Escucha activamente.
- Eviten juicios prematuros.
- Nunca digan a la oposición: "Resolver este conflicto es problema de ustedes, trabajen juntos para buscar una solución para todos.

# 3. Lluvia de ideas para posibles soluciones

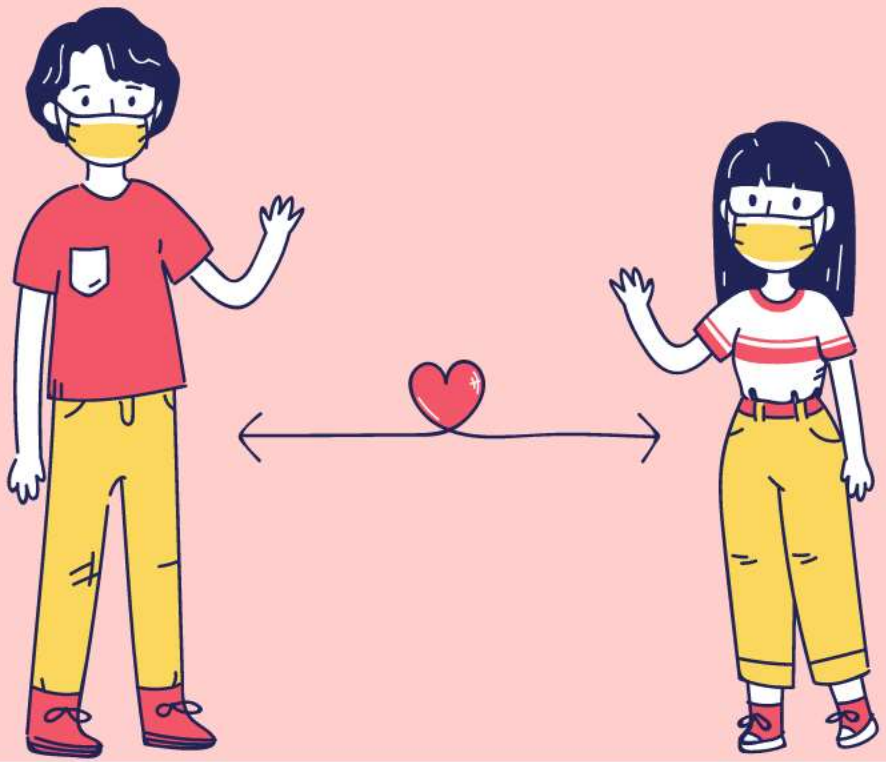
Ahora que sabes cuales son los intereses de ambas partes y como comunicarse mejor con la oposición, puedes comenzar a pensar en soluciones.

# 4. Eligiendo la mejor solución

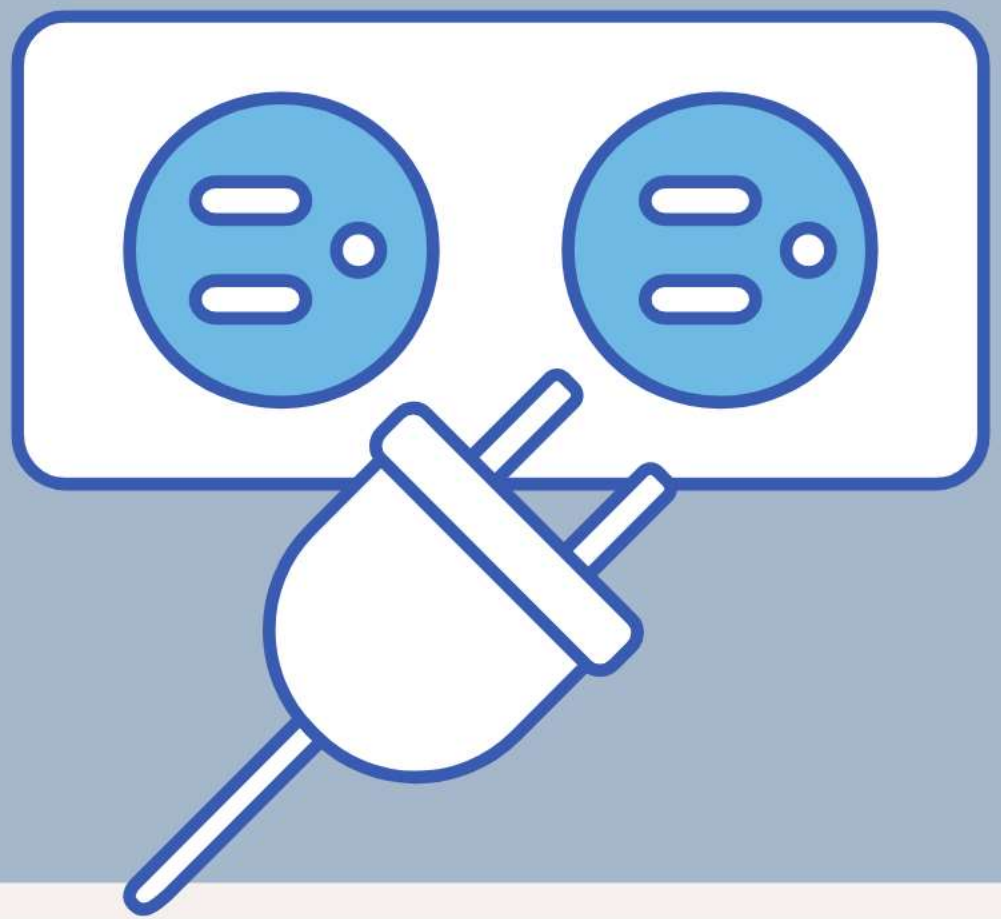
Identificar las mejores ideas que se encontrarón en la lluvia de ideas.

# 5. Usando a un tercero como mediador.

Este es una persona que no es de tu grupo ni de tu oponente, pero alguien que ambos consideran justo.



# 6. Explorando las alternativas



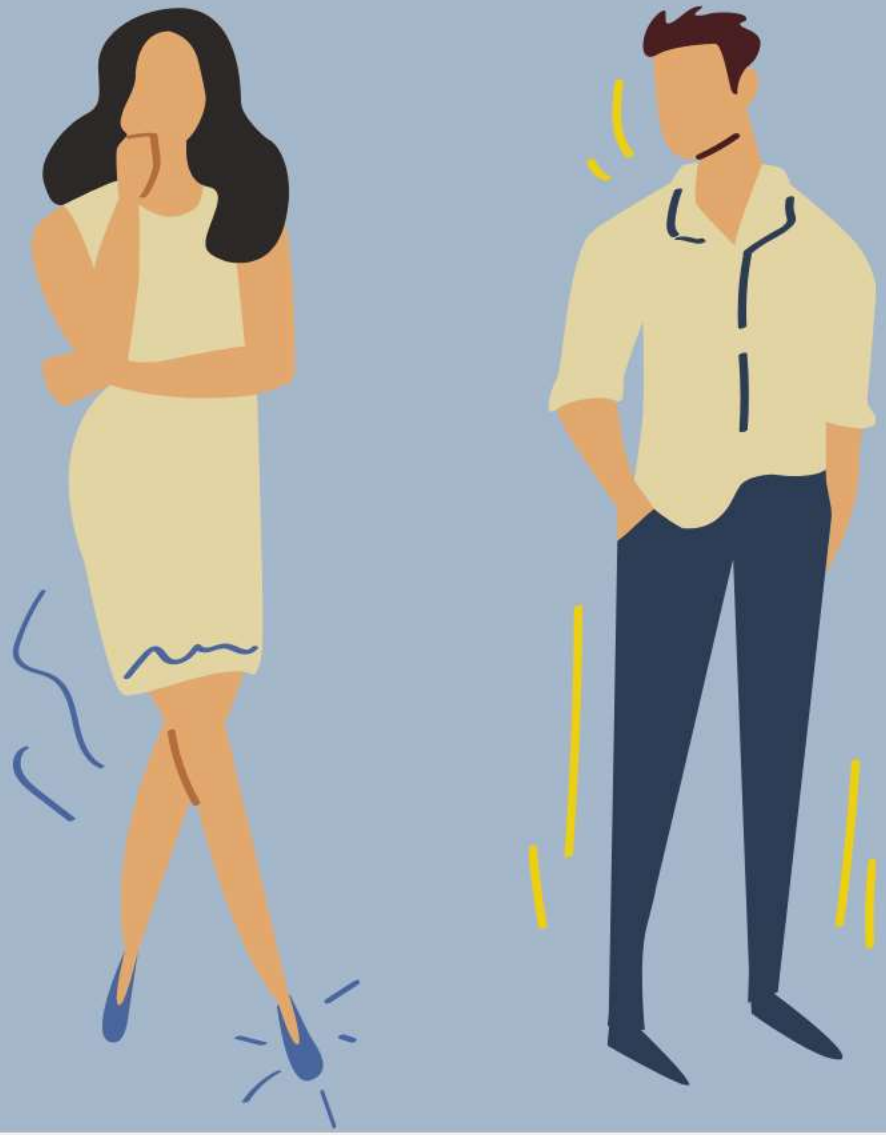
Puede haber tiempos en donde a pesar de tu trabajo duro y buena voluntad, no pueden encontrar una resolución aceptable para tu conflicto. Necesitas pensar sobre esta posibilidad antes de comenzar tus negociaciones.

# 7. Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión.

Hasta ahora hemos hablado sobre como negociar con un oponente relativamente preparado. Pero hay que estar preparado a negociar con toda clase de oponentes, razonables o no.

## *En resumen:*

En la resolución de conflictos la mejor solución es aquella que es la mejor para ambos lados y solo porque hallas perdido una o dos batallas en el camino, no significa que hayas perdido la guerra.



# ¡Gracias!