

Hablemos de relaciones interpersonales

Éstas son las relaciones que establecemos con diferentes personas, como nuestros familiares, amistades, pareja o compañeros/as de trabajo, y en las que intercambiamos sentimientos, experiencias, conocimientos.

Por cierto, ¿has pensado alguna vez qué papel tiene la comunicación en las relaciones interpersonales? ¡Pues uno muy importante!, ya que a través de un adecuado y respetuoso intercambio y expresión de nuestros sentimientos, ideas, necesidades, podemos lograr relaciones más abiertas, comprometidas y constructivas.

Aunque aprendemos a comunicarnos y relacionarnos desde que estamos en el vientre de nuestra madre, no siempre es fácil establecer una comunicación efectiva, ya que cada persona desarrolla su propia forma de pensar y de actuar, lo que nos obliga a esforzarnos por entender y comprender a los demás. Ésta es una de las tareas más difíciles que tenemos que llevar a cabo ¡todos los días!

Muchos de los problemas que se generan en las relaciones interpersonales, tienen su origen en una falta de tolerancia y comprensión hacia las necesidades, diferencias y sentimientos de las personas con las que nos relacionamos. Por esta razón, el saber escuchar, así como, el respeto, la tolerancia, la comprensión, el ponerse en el lugar del otro, la aceptación y el reconocimiento de nosotros mismos y de los demás, pueden convertir nuestras relaciones interpersonales en una experiencia enriquecedora y estimulante.

Recuerda tratar a los demás, como te gustaría que te trataran.

Pl@za Comunitaria
e-méxico

Conoce más sobre este tema consultando el minicurso de Comunicación y Relaciones Interpersonales en tu Plaza Comunitaria.

