



## Habilidades para la vida Relaciones interpersonales

Dentro de la práctica de las habilidades para la vida, existe un tercer grupo que son las habilidades para el control de emociones; en este grupo se encuentran: las relaciones interpersonales, la solución de problemas y conflictos, el pensamiento crítico y el manejo de las emociones; iniciaremos este tercer grupo, con las relaciones interpersonales, las cuales pertenecen establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la naturalidad de las partes; saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar; relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y al mismo tiempo, aprender a establecer límites; conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal. Esta destreza incluye dos aspectos claves; el primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.).



Las relaciones interpersonales pueden ser muy diversas y complejas, y algunas puede que incluso no tengan un nombre. Pero a grandes rasgos solemos reconocer más o menos las siguientes:

- Relaciones íntimas o afectivas. Aquellas que persiguen una conexión profunda con otros individuos y que básicamente comprenden los distintos grados del afecto; se trata de vínculos de enorme confianza y que buscan perdurar en el tiempo, asociados a sensaciones placenteras y de protección, solidaridad y pertenencia; tal es el caso del amor y la amistad.
- Relaciones superficiales, son aquellas que se manejan en una capa inicial del conocimiento de los individuos, o sea, en las etapas formales y no muy profundas, ya sean placenteras o no; se trata de vínculos pasajeros, no demasiado importantes ni centrales en la vida emocional del individuo (a diferencia de los íntimos); es el tipo de relaciones que forjamos con desconocidos, con personas que sabemos que no volveremos a ver o con el compañero de asiento de un bus, que nos puede acompañar en un viaje.
- Relaciones circunstanciales: son aquellas relaciones que ahondan en un intermedio entre lo íntimo y lo superficial, ya que involucran a personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo; este tipo de vínculos puede siempre trascender y hacerse profundos, o ir disminuyendo hasta hacerse superficiales; esto pudiera ocurrir en la relación cotidiana con los compañeros de trabajo.
- Relaciones de rivalidad: son aquellas que parten, justamente, de la enemistad, de la competencia o de emociones más profundas, como el odio; se trata de vínculos en general negativos, que movilizan nuestras emociones en mayor o en menor medida, pero que no valoramos como con nuestras relaciones íntimas, aunque siempre pueden cambiar de categoría, dependiendo de las circunstancias; en esta categoría están nuestros rivales y enemigos.

**Ref** - Scheffler, I.: "El lenguaje de la educación". El Ateneo, Buenos Aires, 1970  
- Caballo, V Manual de Habilidades sociales. México: Siglo XXI. 1993.  
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 3 de enero de 2022.