



Habilidades para la vida Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales, son las manifestaciones que tiene el ser humano como un ser en relación, con otras personas o grupos y constituyen las manifestaciones que el ser humano manifiesta en relación con demás, para construir diversas y mejores relaciones a lo largo de nuestras vidas.

Las relaciones interpersonales se fundamentan en diferentes formas de comunicación, la cual constituye: las relaciones interpersonales e intrapersonales.



Comunicación interpersonal, es la relación de comunicación de diferentes formas de expresión que empleamos con los demás para darnos a entender y expresarnos, de la misma forma de cómo nos perciben y se comunican los demás con nosotros, la cual nos permite reconocernos como parte de un grupo social y pocas veces reflexionamos sobre su importancia; la **Comunicación intrapersonal**, es la que las personas realizan consigo mismo, lo que implica lo que nos decimos a nosotros mismos, es directa unilateral, nos hace reflexionar sobre nuestro comportamiento, forma de ser y conocernos mejor.

Las relaciones interpersonales efectivas inician dentro del ser humano con el **autoconcepto**, que son todas las percepciones y lo que pensamos que somos, la representación de sí mismos, incluye la propia opinión de cómo es uno mismo (físicamente, psicológicamente, emocionalmente y socialmente) nuestra conducta y nuestras propias capacidades y posibilidades, presentes y futuras; estas valoraciones de sí mismo se proyecta en las relación con los demás; las personas que tienen una mala imagen de sí mismos generalmente proyectan una mala imagen de los demás; las personas deben aprender a valorar que tiene virtudes y valores que las hacen grandes, sin embargo debe aprender a valorar que también tiene limitaciones, que de alguna manera puede superar en algún momento de su vida.

Cuando las personas tienen un bajo o mal concepto de sí mismo, por lo general se atribuye su éxito a la suerte, no a sí mismo o a factores externos; a diferencia, cuando hay un autoconcepto positivo tenemos certeza de nuestros logros y confianza en nosotros mismos. En el aprendizaje influyen factores como las expectativas, niveles de aspiración y objetivos que se plantean. Conforme a nuestro autoconcepto este nos impulsa hacia el planteamiento y logro de metas de acuerdo a nuestro nivel de auto motivación.

Las personas hemos dicho que estamos en constante relación con diversas personas o grupos como nuestros padres, demás familiares, compañeros(as) de trabajo, estudio; en esta convivencia nos vamos creciendo y fortaleciendo nuestra personalidad a lo largo de la vida; la comunicación intrapersonal es directa y unilateral, en cambio la interpersonal es bilateral y recíproca, por lo que la interacción de ambas es crucial en cualquier proceso comunicativo; el autoconcepto es la imagen y percepción de uno mismo, se va construyendo en base a la experiencia, que cada uno tiene en su entorno; para fortalecer el autoconcepto, es importante desarrollar una actitud activa, de interés y emprendedora, así como valorarse a sí mismo, para poder proyectarse en un entorno más saludable

- 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, 10 de enero de 2022.