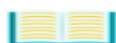


CONVIVENCIA SOCIAL, GUÍA N°3, ABRIL, 1°NIVEL (1ro y 2do). Módulo I:
Relaciones Interpersonales, Unidad 1: Los Desafíos Asociados a la Convivencia.

NOMBRE: _____ CURSO: _____ Rut: _____

Contenidos:

1. Elementos de la convivencia social.
2. Relaciones interpersonales.



Estrategias para mejorar las relaciones interpersonales

Está comprobado que gran parte del éxito de una persona se basa en la capacidad de relacionarse con sus semejantes. Los conocimientos técnicos, el estudio y el talento son importantes para desenvolverse en la vida, pero es gracias a las relaciones interpersonales que conseguimos alcanzar los objetivos. El individuo no existe sin el colectivo.

En el siguiente listado aparecen una serie de consejos efectivos y prácticos para mantener buenas relaciones interpersonales con los demás.

1. Sé fiel a tus principios

Una cosa que debemos tener siempre en cuenta al relacionarnos con los demás es que nuestros principios no pueden ser negociables. Es decir, que no vale de nada mantener una amistad en la que no somos valorados por quienes somos en realidad.

2. Practica la honestidad

Siempre que nos involucramos en una relación de amistad es importante ser honestos con los demás, teniendo en cuenta que la honestidad no se trata de decir siempre todo lo que sabemos, sino simplemente de no engañar a las demás personas.

3. Demuestra confianza

Un aspecto esencial para fortalecer y mantener las relaciones con los demás es ser confiable, para conseguirlo debemos mantener la integridad en cuanto a nuestras opiniones y acciones, evitando cambiar constantemente de ideas respecto a lo que decimos o hacemos.

4. Practica la espontaneidad

Difícilmente alguien podría planificar con exactitud la manera en la que se comporta cuando está con sus amigos, lo ideal es ser nosotros mismos, sin temor a ser juzgados.

La espontaneidad se refiere comportarse libremente sin la necesidad de usar protocolos sociales rígidos para encajar en el grupo.

5. Potencia tu empatía

Tener la capacidad de ponernos en la piel de otros es indispensable para mantener buenas relaciones interpersonales. No basta únicamente con hablar de nosotros mismos y escuchar las anécdotas de los demás. Es necesario comprender también las situaciones ajenas.

6. Aprende a escuchar

Para mantener buenas relaciones con los demás es necesario practicar una escucha activa, la cual consiste en atender al discurso de las otras personas sin interrumpir y dando señales de atender a lo que se dice.

7. Mantente humilde

No importa cuánto éxito tengas, o cuántos recursos materiales estén a tu alcance, si consigues mantener la humildad será más probable que logres sostener relaciones de amistad reales. Las buenas amistades no se acercan a ti por las cosas que tienes, sino por tus virtudes como ser humano.

8. Mantén el contacto

Algo importante para llevarse bien con el resto de personas consiste en tomarnos el tiempo necesario para ver cómo están los demás. Aunque parezca una cuestión bastante obvia, en ocasiones los días se pasan y no tenemos noticias de alguno de nuestros colegas, vecinos, amigos... Puedes hacerles una llamada, escribirles algunos mensajes, o ir a visitarlos para comprobar que se encuentran bien, si el trato es cercano.



Actividad

A partir de la lectura, resuelva las siguientes situaciones:

1.- Laura y Tomás son pareja. Laura decide hacer una cena en su casa para presentarle a Tomás a sus padres, pero el mismo día Tomás tiene el cumpleaños de su madre. ¿Cómo resolverías este conflicto?

2.- Víctor y Javier no se conocen pero en reiteradas oportunidades han tenido diferencias en la sala de clases. En la última oportunidad se insultaron el uno al otro. ¿Qué estrategias deberían emplear Víctor y Javier para resolver su conflicto?

3.- Observa el video y responde la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante desarrollar las habilidades sociales?



<https://www.youtube.com/watch?v=keFew75NHRk>