



## Tema 5. Mejorando las relaciones humanas

### Introducción

Como habrás visto en los temas anteriores, hay muchas cosas que hacer para mejorar las relaciones humanas; sin embargo, el primer paso es contigo mismo ya que mientras mejor te sientas, tus actitudes y la expresión de tus emociones serán más positivas.

Para ello, este último tema está dedicado a tratar esas estrategias que te ayudarán a tener un bienestar en las relaciones contigo mismo y con los demás para facilitarte algunas situaciones de la vida diaria que se te pueden presentar.

También entraremos a las relaciones familiares que a veces, por muy bien que te sientas y que estés dispuesto a responder de la mejor manera posible, algo puede surgir y por último, revisarás situaciones con las que te puedes encontrar en el ambiente laboral.

Deseo que este tema apoye tus herramientas tanto como los anteriores.



### Subtema 1. Conmigo mismo



**Cuando te sientes bien contigo, lo proyectas** y los demás lo reflejan de manera que decidas cómo quieres iniciar tu día y evitar atrapar emociones displacenteras de otras personas que no te traerán beneficios.

El doctor Nathaniel Braden, citado por Gaby Vargas (2012) propone algunas conductas que reflejan que una

persona tiene **alta autoestima**:

- Hablas con naturalidad, tranquilidad y transparencia tanto de tus logros como de tus fracasos.
- Recibes y brindas halagos o muestras de afecto sin dar explicaciones ni disculpas.
- Recuerdas que no eres perfecto, así que recibe con serenidad las críticas, serán parte de tu crecimiento.



- Hablas con espontaneidad y naturalidad.
- Muestras congruencia entre lo que dices, haces, expresas y demuestras.
- Expresas en tu actitud apertura hacia nuevas ideas, experiencias, etc.
- Sientes inseguridad de algo, ante esto, procuras manejar la situación y sobreponerte a ella.
- Reflejas tu sentido de identidad cuando sabes reírte de ti y de la vida misma.
- Confías en ti mismo y demuestras tu flexibilidad para responder a los retos pues los ves como oportunidades.
- Demuestras tu desacuerdo con algo con un “no” calmado y en el momento oportuno.
- Mantienes la ecuanimidad ante situaciones estresantes, sigues demostrando tu autoestima.
- Cuidas tu aspecto físico y caminas erguido, con la mirada brillante, con paso firme y con los brazos a los lados mostrando seguridad en ti.
- Interactúas con tu cuerpo y mente relacionados y tus emociones y actitudes positivas te protegen de enfermedades, por eso practícalas en todo momento.
- Exploras, investigas y te asombras de lo cotidiano, como cuando eras niño.

En la medida en la que intentas cosas, disfrutas de tu vida, realizas lo que te hace sentir bien y te sientes feliz, en esa medida expresarás lo que tú eres y quieres ser.

### Subtema 2. Con la familia

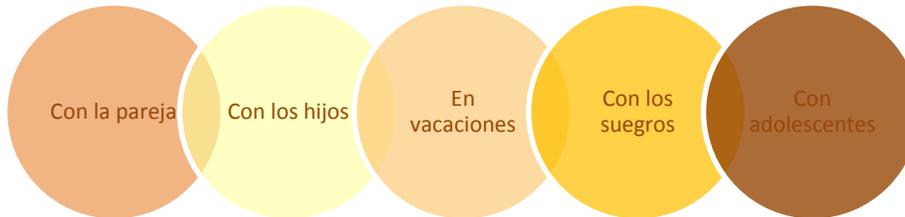
A veces, en el diario vivir, la familia va quedando a un lado en lo que a buenas relaciones se refiere ya que por la cotidianeidad se pasan por alto detalles que deberían de recordarse con mayor frecuencia.

Las reglas de cortesía muestran tu consideración hacia los demás, además siempre deben estar presentes en cualquier parte donde te encuentres e interactúes socialmente.





Para este aspecto, Gaby Vargas (2012), propone algunos puntos fundamentales para mantener buenas relaciones con tu familia como son:



### Con tu pareja:

- ⊕ Busca momentos para estar solos y compartir una buena conversación y sus sentimientos.
- ⊕ Procura tiempo con tu pareja para recordar momentos agradables y realizar actividades que los acerquen cada día más, como comer juntos, escaparse un fin de semana, etc.
- ⊕ Busca actividades que los hagan salir de la rutina.
- ⊕ Cuida tu aspecto físico, intelectual y emocional.
- ⊕ Permite la imaginación, la creatividad, la comunicación y la entrega para tener relaciones más placenteras.
- ⊕ Procura reír y divertirse, el sentido de humor ayuda a estar relajados y afrontar cualquier cosa con mejor actitud.
- ⊕ Platica sobre tus necesidades de tiempo, tal vez para descansar, u otro tipo de actividades y agradece el apoyo y los detalles.
- ⊕ Mantén y fortalece la confianza, propicia que tu relación se vuelva más sólida.
- ⊕ Toma tu tiempo ante los enojos para tranquilizarse y analizar las cosas, ya frías se ven de otra manera.
- ⊕ Busca ser independiente del otro respetando espacios y tiempos.
- ⊕ Demuestra el amor que sigue teniendo a través del tiempo, con imaginación dile elogios y sorpresas.
- ⊕ Establece las normas del respeto mutuo tratándose con madurez y evitando malas palabras o lastimándose psicológicamente.





### Con los hijos:

- Enséñales a ser amables y a respetar a los demás recordando que el ejemplo es el que más enseña.
- Acostúmbrales a decir “gracias”, “por favor”, a saludar y despedirse de las personas.
- No regañarlos, ni humillarlos, ni amenazarlos en público ya que esto perjudica su autoestima.
- Se congruente y cumple las promesas, o evitar promesas si no se sienten capaces de poder cumplirlas.
- Foméntales el hábito del ahorro, la lectura y la cultura.
- Enséñenles el autocontrol emocional ya que los niños expresan lo que sienten de manera natural.



### En vacaciones:

- ✿ El mal humor está prohibido.
- ✿ Las preocupaciones y las dietas se quedan en casa para aligerar el equipaje.
- ✿ Los papás juegan, platican y conviven con sus hijos lo más que se pueda.
- ✿ El enfermarse o hacerse el enfermo queda prohibido.
- ✿ Es obligatorio reírse mínimo cinco veces al día después de dos grandes carcajadas.
- ✿ El disfrutar esos momentos requiere buscar el bien de todos, convivir, respetar la puntualidad, y acercarse a los demás para.



### Con adolescentes:

- Ⓜ Evita criticarlos.
- Ⓜ Escúchalos con atención.
- Ⓜ Respetar sus espacios y su privacidad.
- Ⓜ Evita hacer bromas o burlarse de sus sentimientos.
- Ⓜ Pon límites y ser accesibles a preguntas y cuestionamientos de cualquier tipo.
- Ⓜ Está atento de cualquier estado de tristeza o depresivo.





### Con los suegros:

- ❖ Bríndales una agradable estancia en tu casa.
- ❖ Trátalos con respeto y procurar comprensión.
- ❖ Ofréceles disculpas si llega a ser necesario.
- ❖ Sé paciente, este tipo de relaciones llevan tiempo, pon en ella lo mejor de ti mismo, algún día estarás en el mismo lugar.

Todos estos puntos permitirán llevar buenas y duraderas relaciones entre los miembros de las familias, recuerda que ya te ha tocado pasar por algunas etapas y hay otras por las que pasarás, actúa como te gustaría que te trataran, evita que los demás se sientan incómodos con tu presencia debido a que algo no te pareció, trata de disfrutar lo que tienes y de agradecer lo que te ofrecen por muy sencillo que sea.



### Subtema 3. Con los grupos de trabajo

¿Qué cosas hacen que una persona sea valorada en un grupo?, ¿qué hacen los miembros de cada grupo que llegan a tener éxito? Algunos expertos en la materia aseguran que se debe a que entre ellos hubo preparación, respeto y dedicación, otros opinan que es la preparación y tener un objetivo común, para **Janine Bay de Ford Motor Company**, lo importante es la diversidad y un excelente facilitador, mientras que **Michael Leinbach del Centro Espacial Kennedy** determina que el éxito depende de la buena comunicación entre los miembros del grupo.

Algunas **recomendaciones** para lograr los mejores resultados cuando **trabajas en equipo** son:

- Que todo el equipo comparta la dirección y sentido de lo que se quiere obtener.
- Que todo el equipo brinde y ofrezca ayuda a los demás.
- Que todo el equipo comparta el liderazgo y tome turnos, lo que permite que cada integrante utilice sus destrezas, capacidades, dones, talentos o recursos.
- Que todo el equipo mantenga la calidad de estímulo, es necesaria mientras dure la tarea.
- Que todo el equipo se mantenga unido en todos los momentos, tanto buenos como difíciles.





Los equipos requieren de **cuatro etapas para lograr su desarrollo**:

- 1. Formación:** Aquí los miembros de un equipo se familiarizan entre sí, determinan las metas, toman decisiones sobre los tiempos y esfuerzo para darle al equipo.
- 2. Generación de conflictos:** Aquí es la etapa en la que surgen conflictos y desacuerdos y donde se tienen que arreglar mientras se van integrando, se liman asperezas y se logra un equilibrio para poder avanzar.
- 3. Establecimiento de normas:** Aquí se distribuyen las obligaciones, se dejan claras las normas, se resuelven problemas y se trazan los planes de acción, se vuelven colaboradores, aprenden técnicas de negociación y se comunican efectivamente.
- 4. Desempeño:** Aquí se fortalece la confianza y el compromiso, se destaca la cooperación, desempeño, creatividad, aprendizaje y objetivos futuros. A veces, no todos los equipos llegan a esta etapa.

**Un equipo eficiente** se distingue por **tener un líder** con las siguientes características:

1. • Asigna tareas de acuerdo con las competencias de cada persona.
2. • Explica expectativas.
3. • Estimula la participación, colabora, ayuda y responde todas las preguntas.
4. • Incluye a todos sus colaboradores para escuchar sus ideas y planear.
5. • Estimula, enseña, motiva y anima.
6. • Elimina obstáculos que impiden un adecuado desempeño.
7. • Reconoce las buenas prácticas de sus colaboradores.

Un equipo eficiente, elige a su líder con base en las características que demuestra: visión, interdependencia, liderazgo, coordinación y adaptabilidad.

De acuerdo con Dalton, Hoyle y Watts (2006), empresas como AT&T, IBM, 3M y General Foods, han observado que cuando existe comunicación por cualquier medio entre los miembros de un grupo, se fomenta la creatividad.

Ahora que has adquirido todas estas herramientas y las has llevado a la práctica, los resultados son exitosos.



Este tema te ha permitido visualizar de manera práctica la forma en la que puedes optimizar tus relaciones en diferentes ámbitos de tu vida diaria; es importante que te sigas entrenando para que añadas tu estilo personal.

A través de este tema has podido adquirir algunas estrategias que te serán de apoyo en tus relaciones interpersonales y aunadas a todos los conocimientos de los temas anteriores, estoy segura que eres ya un experto para relacionarte con los demás ¡Felicidades!

Recuerda que los recursos propuestos en la sección “¡Quiero más!” que se encuentra en cada tema te servirá para ampliar tus conocimientos por lo que te sugiero lo revises detenidamente y vayas anotando en una libreta todos los cambios que vas logrando día a día ya que **la práctica hace al maestro**, todo es cuestión de tiempo.

¡Te deseo mucho éxito!

### ¡Quiero más!

Para conocer sobre un ejemplo de este tema en que podrás observar cómo la manera de pensar de Walt Disney lo llevó a lograr todo lo que quería y cómo de estar en situaciones difíciles en su vida, pudo salir adelante creando un gran imperio de sueños y realidades para los niños, te invitamos a ver el siguiente video titulado **Walt Disney Superación**. Recuerda que este video solamente lo puedes acceder fuera de las instalaciones de la Universidad Tec Milenio. <https://www.youtube.com/watch?v=xCxFSyFJWc4>

Te invito a que revises este artículo titulado “**La educación de tu hijo, guía para mejorar las relaciones familiares**” de Beatriz de Bobadilla que encontrarás en la siguiente liga: <http://www.apfsasturias.es/files/13f9ec94-198c-4904-b409-efc7634df997.pdf>

### Mi Reflexión

A lo largo de este tema has encontrado de manera práctica las **cosas que facilitarán tus relaciones humanas en los diferentes ambientes** en los que te encuentres.

Como sabiamente decía Disney, tú mismo puedes lograr todo aquello que te propones solamente necesitas quererlo y trabajar en eso para obtenerlo, ahora tienes las herramientas y solamente necesitas seguirlas utilizando e ir las afinando de acuerdo con tu percepción y personalidad para lograr el éxito en tus relaciones interpersonales.



Revisa las competencias que ya tienes y enfócate en las que quieres mejorar o desarrollar.

Asegúrate de poder:

- Analizar tu personalidad.
- Explicar estrategias inteligentes para favorecer la comunicación interpersonal.
- Identificar emociones en las relaciones intrapersonales e interpersonales.

### Bibliografía

Dalton M., Hoyle D., Watts M.(2006) Relaciones humanas, (3ª Ed.), México, Thomson.

ISBN – 13: 978-607-481-459 – 0

ISBN – 10: 607- 481 – 459 – 7

Vargas, G. (2013). *El arte de convivir y la cortesía social*. (14ª Ed.) México: Santillana.

ISBN: 978-970-731-148-0

Vargas, G. (2012). *Comunícate, cautiva y convence*. (9ª Ed.) México: Santillana.

ISBN: 978-970-812-029-6



*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*