



# Temas



# Tema 1. Interrelacionándose

Aspectos involucrados con la palabra **relación**:

- Sentirte humano
- Sentirte feliz
- Tener calidad de vida

Éstos conforman tu ser y en conjunto con los cambios experimentados constantemente hacen que la relación contigo mismo también sea cambiante, de manera que en ocasiones te resulte más fácil o más difícil estar solo.

O' Connor y Prior (2010).

# Partes de nosotros mismos involucradas en nuestras relaciones

## Voz interna

- Te sientas vivo, te llena de pasión y placer.

## Voz condicionada

- Te condiciona a vivir en sociedad, influye en nuestras creencias, valores pensamientos y acciones.

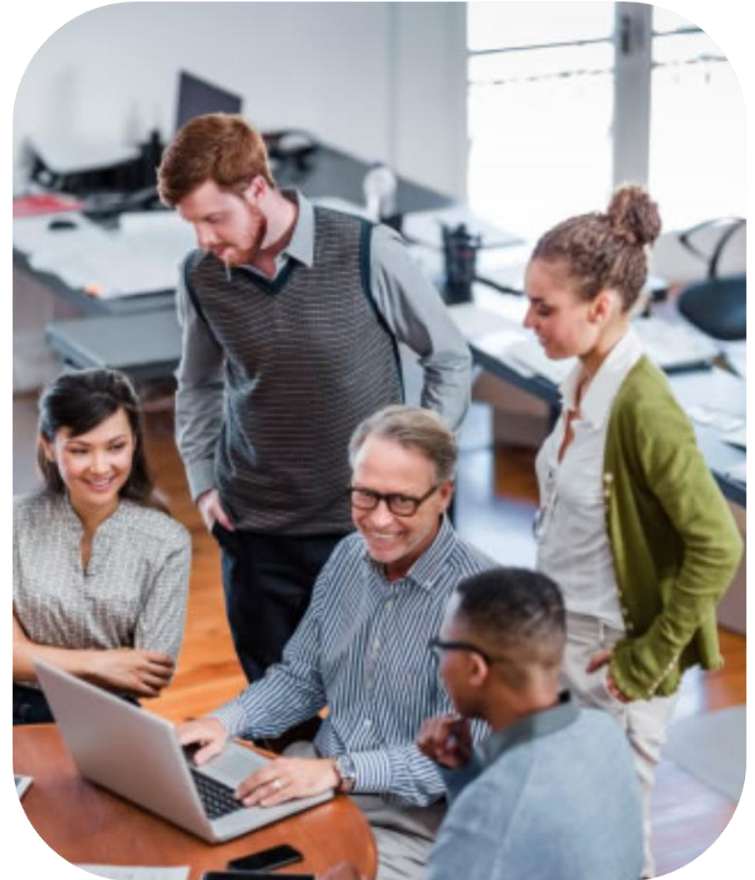
## Voz intelectual

- Te da motivos y razones para que las cosas tengan sentido.

# Armonía en las relaciones

Para lograr la armonía dentro de una relación, la Programación Neurolingüística (PNL) recomienda la técnica *rapport*.

***Rapport*** tiene por objeto crear un ambiente de confianza y cooperación mutua para entablar una comunicación libre de distorsiones, malos entendidos, etc.



# Beneficios de PNL



1. Fortalece tu capacidad para construir relaciones más fuertes y profundas.
2. Permite que te comuniques más efectiva y persuasivamente.
3. Ayuda a conseguir lo que quieres.
4. Aumenta tu autoconfianza y autoestima.
5. Aumenta tu creatividad.

# Beneficios de PNL



- ❑ Ayuda a controlar la manera en que piensas, sientes y actúas.
- ❑ Facilita alcanzar tus objetivos personales y profesionales.
- ❑ Ayuda a descubrir lo mejor de ti mismo.
- ❑ Permite cambiar las creencias que limitan tu relación con los demás.
- ❑ Ayuda a aprender cómo enfocar tu vida a lo que quieres lograr.

(Steve y Vickers, 2011).

# Finalidades del PNL

Sus **estrategias** no hacen que tengas poder sobre la otra persona pero sí **contribuyen a que la comunicación que entables tenga más poder de convencimiento y de colaboración.**

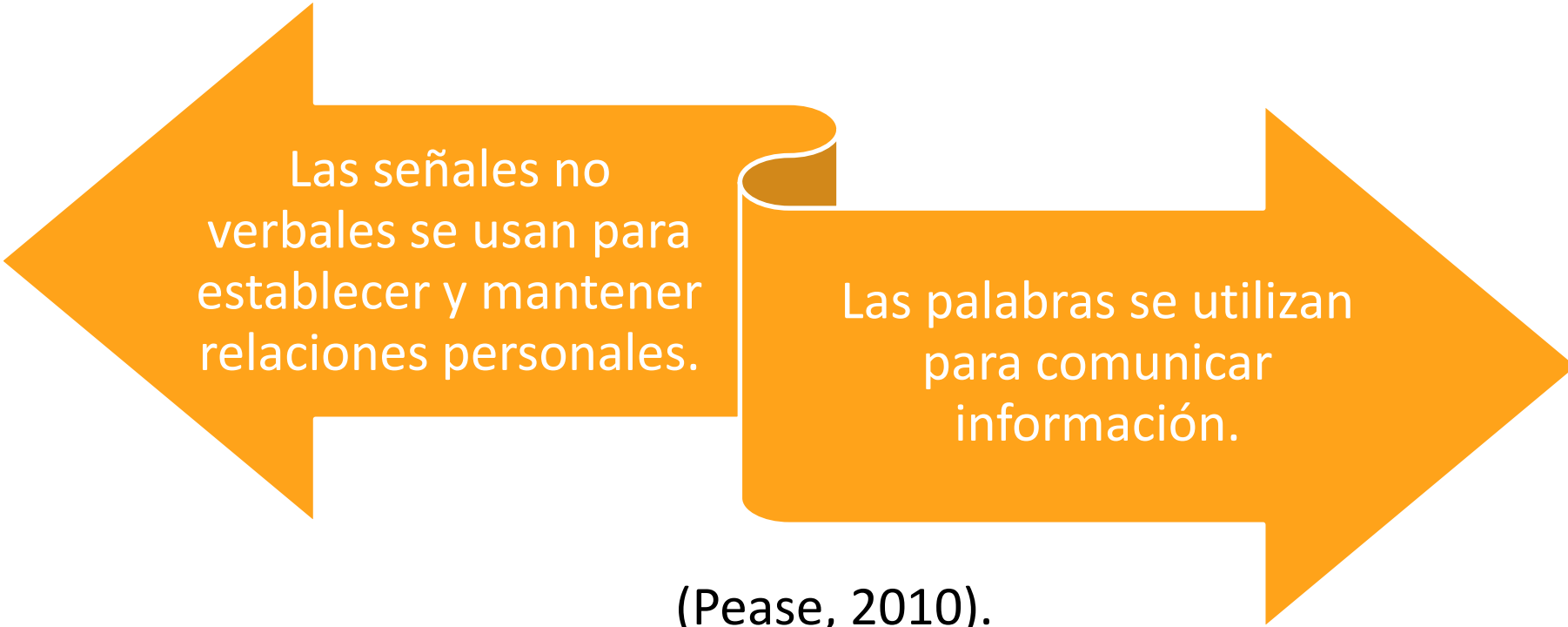




# Requerimientos para llegar a altos niveles de *rapport*



# Lenguaje verbal y corporal



Las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales.

Las palabras se utilizan para comunicar información.

(Pease, 2010).

# Hábitos a evitar cuando estés con otras personas

- Pestañar mucho
- Jugar con los anillos, relojes, aretes, etc.
- Dar golpecitos con el lápiz
- Hacer sonar las monedas
- Jugar con el cabello
- Fumar
- Morderse las uñas



# Franjas de distancia en las relaciones

## Franja pública

- Es la franja más distante y se refiere a la distancia que hay entre el ti y el público.

## Franja social

- Es la distancia que existe entre ti y las personas que conoces pero no demasiado.

## Franja de la amistad

- Es la distancia que existe entre ti y las personas en algún lugar como en una reunión.

## Franja íntima o privada

- Es la distancia entre los parientes cercanos y los amantes.

# Créditos

- Experto de contenido: Martha Ofelia Solís Horst
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**  
**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**

***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.***