****

**COLEGIO FERNANDO DE ARAGÓN**

**DEPARTAMENTO DE RELIGIÓN**

**ACTIVIDAD N°5 (Classroom)**

**NIVEL: IV MEDIO**

**UNIDAD:** **PROYECTO DE VIDA**

**FECHA: 21-09-2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre del Profesor(a):**  **Para dudas y consultas escríbenos al correo, según corresponda.** | | Juan Claudio Peralta Munita:  [juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagón](mailto:juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagón).cl  Sandra O. Aguilar Rosas:  [sandra.aguilar@](mailto:sandra.aguilar@)colegiofernandodearagon.cl |
| **Asignatura:** | | Religión. |
| **Tiempo estimado:** | | 45 minutos |
| **Fecha entrega de Guía:** | | **02-10-2020** |
| **Objetivo: Conocer la importancia de las Relaciones interpersonales en nuestro proyecto de vida.** | | |
| **Materiales necesarios:** | Nptebook, Tablet, celular…  Internet.  Apunte de apoyo: Las Relaciones Interpersonales y el Proyecto de Vida.  Guía de actividades (evaluación).  Vídeo de Youtube: ttps://www.youtube.com/watch?v=8kuFRKdavek&ab\_channel=AngelicaVargasUrrutiahttps://www.youtube.com/watch?v=vl4qM0wlJsw&ab\_channel=Alex%C3%A1nderMurciaMosquera | | |
| **INSTRUCCIONES:**   1. Lee el siguiente texto de apoyo sobre las relaciones interpersonales y reflexiona sobre su importancia al momento de proyectar mi vida. 2. Complementa tu información con los videos de youtube entregados. 3. Luego desarrolla la guía de actividades. 4. Responder en esta misma guía y entregala en el plazo estípulado.   **Consultas y envío de actividades a los correos correspondientes** | | | |

LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN MI PROYECTO DE VIDA

Las **relaciones interpersonales** forman parte de las **relaciones** sociales, y son la interacción que se establece entre dos o más personas de forma recíproca.

Las **relaciones interpersonales** juegan un papel fundamental en el desarrollo integral **de** la persona. A través **de** ellas, el individuo obtiene **importantes** refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo.

Se consideran constitutivos de las **relaciones interpersonales**: las necesidades, motivaciones, actitudes, comunicación, valores, convivencia y autoestima.

Las **relaciones interpersonales** consisten en la interacción recíproca entre dos o más **personas**. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse, el saber escuchar, la solución de conflictos, la asertividad, la expresión auténtica del ser humano que eres, y otras habilidades sociales.

Las **relaciones interpersonales** son asociaciones entre dos o más personas. ​ Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, **como** el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros.

**Cómo mejorar las relaciones interpersonales**

1. Comprende al otro.
2. Presta la atención a las pequeñas cosas.
3. Mantén tus compromisos.
4. Aclara las expectativas.
5. Sé una persona íntegra.
6. Discúlpate de forma sincera.
7. Ofrece amor incondicional.

Las **relaciones interpersonales en el trabajo** son valoradas positivamente pero también pueden convertirse en un factor de estrés, según Fernández García (2010) las malas **relaciones** con los compañeros, con los superiores, con los subordinados, o la falta de cohesión del grupo, las presiones y el mal clima de **trabajo**…

**7 estrategias para mejorar tus relaciones humanas en el trabajo**

1. Escucha de verdad a la otra persona y comprende sus necesidades. ...
2. Evita adaptar el papel de víctima, salvador o perseguidor en la oficina. ...
3. Evita generar angustia propia ni en tu entorno. ...
4. Aporta soluciones, no problemas. ...
5. Sonríe y desarrolla el sentido del humor.

**Tipos de relaciones interpersonales**

* **Relaciones** íntimas o afectivas. Aquellas que persiguen una conexión profunda con otros individuos, y que básicamente comprenden los distintos grados del afecto. ...
* **Relaciones** superficiales.
* **Relaciones** circunstanciales.
* **Relaciones** de rivalidad.
* **Relaciones** familiares.

Una relación **interpersonal** es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de **relaciones** sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

La **libertad** corresponde a aquella facultad que posee el ser humano para distinguir un pensamiento o conducta en base a aquellos establecidos de la razón misma y con la capacidad de no dejarse determinar o influenciar del mundo exterior; mientras que las **relaciones interpersonales** hacen referencia a aquellas **relaciones**...

Una **familia** es la unión de personas que comparten un proyecto de vida en común, en el que existen fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen **relaciones** de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia.

**Sigue los siguientes consejos para aprender a mejorar las relaciones en la familia.**

1. Respeta los puntos de vista. ...
2. Dedica tiempo a la **familia**. ...
3. No critiques. ...
4. Celebra los logros personales. ...
5. Mantén una comunicación fluida. ...
6. Comparte alguna actividad en conjunto.

Las Relaciones Interpersonales en el colegio: El trabajo colaborativo es una estrategia que mejora las **relaciones interpersonales** y permite que los estudiantes se conozcan, escuchen sus puntos de vista, se respeten y toleren, aprendiendo aceptar las diferencias y valorar las destrezas y habilidades del otro.

El eje “**Relaciones Interpersonales**”, del Programa de Orientación, busca promover el logro de **relaciones** positivas entre los alumnos y alumnas, mediante la internalización de conocimientos, valores, actitudes y habilidades que favorezcan la convivencia pacífica, en un marco de respeto, honestidad, solidaridad, justicia…

La **falta de relaciones interpersonales** es mala para la salud. Tener unas **relaciones interpersonales** sólidas es tan importante para llevar una vida sana como dejar de fumar, perder peso o hacer ejercicio, según revela un estudio publicado en la revista PLoS Medicine.

Las **competencias interpersonales** son las capacidades individuales y destrezas sociales con las que se pueden establecer vínculos y relaciones estables y efectivas con las personas.

El poder crear **relaciones** significativas con los demás, es una verdadera fuente de **felicidad** para todo ser humano; la soledad y el aislamiento son tóxicos y, conducen a estados emocionales tan negativos como la tristeza y la depresión.



**JCPM/jcpm.**