

**GUÍA N°6 / III° Medio**  
**SEPTIEMBRE-2021**  
**UNIDAD: LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

<b>Nombre del Profesor(a):</b>	Juan Claudio Peralta Munita <a href="mailto:juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagon.cl">juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagon.cl</a> Sandra O. Aguilar Rosas <a href="mailto:sandra.aguilar@colegiofernandodearagon.cl">sandra.aguilar@colegiofernandodearagon.cl</a>
<b>Asignatura:</b>	<b>Religión.</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer la importancia de las relaciones interpersonales en nuestro proyecto de vida.</li><li>• Conocer la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales.</li></ul>

**Instrucciones:** Luego de reflexionar el texto de apoyo y ver el video tutorial sobre las relaciones interpersonales, desarrolla la siguiente guía de actividades. Recuerda que cualquier consulta o duda que tengas respecto al contenido o desarrollo de actividades lo puedes hacer a través del correo de tu profesor(a) de asignatura.

**TEXTO N°1: 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. Dedicar 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 a 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.

**I.- RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, DE ACUERDO AL TEXTO Y A LO ENTENDIDO EN CLASES.**

1.- Explica con tus palabras, qué entiendes por Relaciones Interpersonales.

---

---

---

---

---

2.- ¿Qué aspectos humanos se consideran constitutivos de las Relaciones Interpersonales?

---

---

---

---

---

3.- ¿Cómo podemos mejorar nuestras Relaciones Interpersonales?

---

---

---

---

---

---

4.- Anota los tipos de Relaciones Interpersonales que existen. Da un ejemplo de c/u.

---

---

---

---

---

---

5.- ¿Cómo se define a la familia dentro de las Relaciones Interpersonales?

---

---

---

---

---

---

6.- Nombre tres valores que, según tú, juegan un rol importante en las Relaciones Interpersonales en la sociedad. Explica el por qué. (3)

---

---

---

---

---

---

---

**II.- OBSERVA LA IMAGEN Y EXPLICA A QUE NOS INVITAN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL ÁMBITO LABORAL:**



RESPUESTA:

**EJEMPLO: NOS INVITA A TRABAJAR EN UN AMBIENTE GRATO.**

**TEXTO N°2: Influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales.**

**¿Cómo influyen las redes sociales en las relaciones personales?**

Las **redes sociales** han marcado un punto de inflexión en las **relaciones interpersonales**. Han modificado hábitos y conductas en la forma en la que las personas se relacionan, con sus puntos fuertes y ciertas desventajas. Quizá hayan desvirtuado la palabra amistad, pues parece que, ahora, en una red social, todo el mundo puede ser «amigo» de alguien, aunque no sea real. Pero, sin embargo, nos hemos ido adaptando a estas nuevas relaciones que surgen en la red al mismo tiempo que evoluciona la tecnología. Las personas han necesitado, desde siempre, socializar para encontrar cierto bienestar, algo que el **uso de las redes sociales como medio para relacionarse** ha puesto enormemente de manifiesto.

***Queremos estar en permanente contacto, contar lo que nos pasa, ser escuchados», aconsejados y consolados.***

**Ventajas de las redes sociales**

Las redes sociales han dado oportunidad a muchas personas para poderse comunicar y expresar, también nos permiten conocer a gente nueva, nos emociona leer ciertas cosas, podemos intercambiar opiniones e incluso volvernos a encontrar con alguien a quien el tiempo había alejado, por el motivo que fuera, de nuestra vida. Permanecemos en contacto con amigos o familiares que tenemos físicamente lejos, pudiendo estar, de alguna manera, formando parte de su día a día virtual.

Con las redes sociales las personas interaccionan de una forma que en otro contexto no sería posible. Antes existían las cartas en papel, ahora con un simple Whatsapp estamos conectados al instante. Permiten **inmediatez y una comunicación virtual capaz de alcanzar a muchos receptores**.

***Gente con los mismos intereses y aficiones pueden entrar en contacto gracias a las nuevas tecnologías, que facilitan una comunicación y puesta en común de preocupaciones e ilusiones afines.***

## Algunos inconvenientes

A estas y otras **ventajas de las redes sociales en las relaciones personales** se unen, también, algunas desventajas. Existe cierto peligro de deshumanizar estas relaciones, pues el contacto, las miradas, los gestos, el olor y tacto que se puede sentir en un tú a tú real y físico queda sustituido por una relación que tiene lugar con una pantalla de por medio. Esto, para ciertas personas con falta de habilidades sociales se convierte, en realidad, en toda una ventaja, ya que les ayuda a no sentirse solos y a experimentar una sensación de encontrarse acompañados.



Por otro lado, la [gestión del tiempo](#) no es del todo la más adecuada, pues si dedicamos excesivas horas a las redes sociales podemos llegar a desarrollar una cierta adicción y a dejar de lado otras ocupaciones por estar pendientes del ordenador o el dispositivo móvil. Nos distraen de nuestras ocupaciones.

E, incluso, se crean extrañas escenas cuando llega el momento de que un grupo de personas se encuentre para tomar algo, pues no es raro ver a amigos sentados en torno a una mesa, en silencio, y cada uno pendiente de su propia pantalla de móvil. Una situación que todos hemos visto e incluso protagonizado y que **desvirtúa por completo una relación interpersonal saludable y reconfortante**. Dejemos el teléfono a buen recaudo y mirémonos más a los ojos cuando estemos frente a frente.

## ¿Existe la adicción a las redes sociales? ¿Se puede tratar?

Nuestra vida ha cambiado mucho y puede que sea más fácil gracias a las **nuevas tecnologías de comunicación** (NTC), Internet y a las redes sociales, pero estos avances, como veíamos, también tienen sus desventajas y en algunas personas **el mal uso de estas tecnologías deriva en la aparición de ciertas patologías psíquicas**.

Las redes sociales facilitan la comunicación, pero también la alteran, ya que **una relación basada únicamente en ellas ocasionaría déficits** sociales y emocionales.

Por otra parte, el usuario compulsivo de las redes sociales suele sentir **miedo a estar “desconectado”**, lo que le hace estar permanentemente activo. Asimismo, otra situación patológica consecuencia de su mal uso es la envidia que ciertos usuarios pueden sentir al ver continuamente publicaciones de amigos que exhiben una calidad de vida que ellos no tienen.

En estos usuarios, cuando se interrumpe bruscamente el acceso a estas tecnologías, se produce un **síndrome de abstinencia que debe ser tratado en la [consulta de Psicología](#)**. Es necesario realizar una evaluación clínica del problema, que se completa con información acerca de la personalidad y el entorno del paciente.

Tras el diagnóstico se diseña un plan de tratamiento con los aspectos a tratar. La intervención psicológica irá encaminada a **aprender a gestionar la ansiedad**, apreciar el estar solo, ganar confianza y autocontrol o discernir qué función tienen las redes sociales y las nuevas tecnologías.

## Señales de alarma que están relacionadas a la adicción a redes sociales.

- **Privarse del sueño** por estar conectado a la red.
- **Descuidar otras cuestiones importantes** como las relaciones sociales o el estudio.
- **Recibir quejas** por parte de los padres, amigos o pareja por estar continuamente enganchado al móvil.
- **Pensar en la red** constantemente.
- **Mentir sobre el tiempo** que está conectado a redes sociales.
- **Aislarse socialmente**, bajar el rendimiento en los estudios o el trabajo.

***Si crees que eres adicto a las redes sociales o conoces a alguien que pueda serlo y buscas ayuda.***

Instrucciones: Luego de reflexionar el texto de apoyo y ver el video tutorial sobre la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales, desarrolla las siguientes preguntas de la guía de actividades. Recuerda que cualquier consulta o duda que tengas respecto al contenido o desarrollo de la actividad lo puedes hacer a través del correo de tu profesor(a) de asignatura.

**1.- ¿Qué entiendes por redes sociales?**

**2.- ¿Qué importancia tienen las redes sociales en las relaciones interpersonales?**

**3.- ¿De qué manera han influido las redes sociales en mis relaciones interpersonales?**

**4.- ¿Consideras que las redes sociales perjudican el desarrollo de nuestras relaciones interpersonales? Ámbitos familiar, social, laboral...**

**5.- Anota 5 aspectos positivos que nos entregan las redes sociales para mejorar nuestra vida personal y las relaciones interpersonales.**

**6.- Anota 5 aspectos negativos que nos entregan las redes sociales y menoscaban nuestra vida personal y nuestras relaciones interpersonales.**

**7.- De acuerdo a lo leído en el texto de apoyo y el video de Youtube, ¿qué reflexión puedes sacar respecto a las redes sociales y su influencia en las relaciones interpersonales?**

