



## Manejo de las Relaciones interpersonales

Impartido por la Lcda. Alfoncina Villavicencio.

Luego se abrió el espacio del encuadre grupal. A continuación, todos y todas expresamos nuestras inquietudes y expectativas esperados del curso taller.

Además, podrá reconocer sus fortalezas y debilidades, equilibrio emocional, el auto control y las habilidades de manejar situaciones difíciles según explicaciones.

La Lcda. Expuso algunas anécdotas de algunas situaciones que se dan en nuestra vida cotidiana, que hay personas que tienen algunas situaciones emocionales que no admiten sus errores y no debemos dejarnos llevar de tal situación, aunque nos hagan responsable de esas situaciones para no dejarnos llevar al terreno equivocado.

Este curso tiene una duración de 12 horas.

Fecha: 30-31/07-2024

1. Celulares en vibración.
2. Respetar las opiniones de los demás
3. Hacer silencio
4. Puntualidad.
5. Participación activa.

El desarrollo del curso empezó con una frase motivadora donde los participantes expresaron sus ideas sobre la misma.

El interés, lo mismo que todo lo demás en las relaciones humanas, debe ser sincero. Debe dar dividendos no solo a la persona que muestra el interés, sino también a la que recibe la atención. Es una vía de dos manos: las dos partes se benefician.

Esto quiere decir que el interés en las relaciones humanas debe ser genuino. Cuando es sincero, beneficia tanto a quien lo muestra como a quien lo recibe.

## TEMA: LA RESISTENCIA.

A tres personas les simularon que les cortaron las venas uno a uno para ver que sentían, el primero murió el segundo también luego el tercero resistió hasta el final. Luego vio que no le habían cortado las venas. Ahí aprendimos que nos creamos situaciones irreales y luego las hacemos reales y nos hacemos daño con lo que no existe.

### INTRODUCCION

Desde los orígenes de la humanidad, el ser humano ha necesitado convivir en interactuar en comunidad, compartiendo espacio, cultura y tradiciones.

Esto quiere decir que el ser humano necesita vivir en comunidad y compartir con otros. Las relaciones no se cultivan estando en silencio ni haciéndole daño a otros. Las relaciones nos ayudan a sentirnos competentes en las más variables situaciones.

### DESARROLLO

El desarrollo del curso taller empezó con una pregunta.

#### ¿Que son las relaciones interpersonales?

La expositora y los participantes expresaron lo siguiente como respuesta a la pregunta principal.

Las **relaciones interpersonales** son los vínculos o conexiones que se establecen entre dos o más personas a través de la comunicación, la interacción y la convivencia. Estas relaciones pueden ser:

- **Familiares** (padres, hijos, hermanos)
- **Amistosas** (amigos)
- **Laborales** (compañeros de trabajo)
- **Románticas** (parejas)
- **Sociales en general** (vecinos, conocidos)

#### Características principales:

- Se basan en la **comunicación** y el **respeto mutuo**.
- Pueden ser **positivas o negativas**, dependiendo de cómo se manejen.
- Son esenciales para el desarrollo social, emocional y profesional de una persona.

#### Ejemplo sencillo:

Cuando hablas con un amigo, compartes ideas y se apoyan mutuamente, estás desarrollando una relación interpersonal.

## TEMA: ENTORNO LABORAL

### Cómo dar consejos sin ofender en el entorno laboral

Dar consejos en el trabajo es necesario para mejorar procesos, evitar errores y fortalecer el equipo. Sin embargo, hacerlo sin ofender requiere tacto, respeto y empatía. Aquí algunos consejos clave:

## Dar consejos sin ofender en el trabajo

1. **Escoge bien el momento y lugar:** mejor en privado.
2. **Habla desde tu experiencia:** sugiere, no impongas.
3. **Sé amable:** cuida el tono y las palabras.
4. **Critica la acción, no a la persona.**
5. **Escucha su punto de vista.**
6. **Destaca también lo positivo.**

## TEMA: RELACIONES SUPERFICIALES

**Relaciones superficiales** son aquellas conexiones entre personas que carecen de profundidad emocional, confianza o compromiso real. Se caracterizan por la falta de interés genuino en el otro y por mantenerse en temas triviales o de conveniencia.

Aquellas que se manejan en una capa inicial del conocimiento de los individuos, o sea e, en las etapas formales y no muy profundas, ya sean placenteras o no. Se trata de vínculos pasajeros, no demasiado importantes ni centrales en la vida emocional del individuo a diferencia de los íntimos. Es el tipo de relaciones que forjamos con desconocidos, con personas que sabemos efímeras.

### Características principales:

- **Poca intimidad:** no se comparten sentimientos, pensamientos profundos ni experiencias personales.
- **Interacción limitada:** se habla solo de cosas generales como el clima, trabajo o chismes.
- **Interés condicionado:** muchas veces existen por interés (económico, social, profesional, etc.).
- **Fácil ruptura:** suelen desaparecer rápidamente cuando ya no hay un beneficio.

### Ejemplos:

- Compañeros de trabajo con los que solo hablas de lo laboral.
- Amigos de redes sociales que no se ven ni comparten nada fuera de internet.
- Relaciones por conveniencia, como asistir a eventos solo para aparentar.

## TEMA: RELACIONES INTIMAS O AFECTIVAS

Aquellas que persiguen una conexión profunda con otros individuos, y que básicamente comprenden los distintos grados del afecto. Se trata de vincular en el tiempo, asociados a sensaciones placenteras.

**Tema:** amistad y compañerismo. también son buenos ejemplos la amistad y el compañerismo, o las relaciones laborales y sus leyes jerárquicas.

El **tema "amistad y compañerismo"** se enfoca en las relaciones humanas positivas, basadas en el respeto, la confianza y la solidaridad. A continuación, te explico cada uno y luego te comento sobre tu pregunta:

### Amistad:

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas, basada en el cariño, la lealtad, el respeto y la confianza. En la amistad verdadera no hay interés, sino apoyo mutuo, comprensión y compañía.

## Tema: comunicación y relaciones interpersonales:

La comunicación es el proceso mediante el cual las personas intercambian información, ideas, sentimientos y mensajes a través de diferentes medios, como el habla, la escritura, gestos o señales.

- **Tipos de comunicación:**

- Verbal (palabras habladas o escritas)
- No verbal (gestos, expresiones faciales, lenguaje corporal)
- Escrita (cartas, correos electrónicos, mensajes)

En el segundo día de taller, la profesora colocó un video de reflexión titulado: El puente.



<https://youtu.be/M775K3jZneM>

## TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Las **habilidades sociales** son un conjunto de capacidades y competencias que una persona utiliza para interactuar de manera efectiva y adecuada con otras personas en diferentes situaciones sociales.

Estas habilidades permiten comunicarse bien, expresar ideas, escuchar, entender a los demás, resolver conflictos, colaborar y establecer relaciones positivas.

Algunos ejemplos de habilidades sociales son:

- Saber escuchar.
- Expresar opiniones con respeto.
- Mostrar empatía.
- Resolver desacuerdos de manera pacífica.
- Adaptarse a diferentes contextos sociales.
- Ser asertivo (defender tus derechos sin agredir ni ceder demasiado).

En resumen, las habilidades sociales son fundamentales para relacionarnos bien con los demás y tener éxito en la vida personal, escolar y laboral.





## EFEMERIDES Y CONMEMORACIONES NACIONALES

- **1 de agosto:** Fundación del periódico *Listín Diario* en 1889 por Arturo Pellerano Alfau.
- **4 de agosto:** Fundación de la ciudad de Santo Domingo en 1496.
- **10 de agosto:** Fiesta patronal de San Lorenzo en el sector de Los Mina, Santo Domingo Este.
- **14 de agosto:** Ofrenda de los Toros de Higüey a la Virgen de la Altagracia.
- **16 de agosto:** Día de la Restauración, conmemorando el inicio de la Guerra de la Restauración en 1863.
- **19 de agosto:** Creación del Consejo Estatal del Azúcar (CEA) en 1966.
- **29 de agosto:** Inauguración del cementerio católico de la ciudad de Santo Domingo en 1922.