

RELACIONES SOCIALES

¿Qué son?

Son las distintas formas en las que unas personas entramos en contacto con otras. **Muy importantes para nuestro bienestar** y para el que producimos a otros. A través de estas relaciones, viajan las emociones y por ello la forma son importantes. Porque todas provocan algún tipo de afecto (incluida la indiferencia). Por eso es importante cuidarlas.

Las relaciones sociales están presentes tanto en nuestra vida personal como laboral.

Para fomentar un tipo de relaciones sociales saludables, tiene una gran importancia el desarrollo y la potenciación de **habilidades sociales**.

Las investigaciones sobre esta materia establecen la disposición de **lazos sociales fuertes** se relaciona con una vida más larga, siendo un factor predictor **la calidad** de estas, no tanto su cantidad. En cambio, la soledad y el aislamiento social se relacionan con problemas de salud, depresión y mayor riesgo de muerte temprana.



Una red adecuada y saludable de relaciones sociales podrían entenderse, por tanto, como una vacuna de nuestro sistema inmune, asegurando una vida más saludable (**Robin Dunbar**).

El apoyo social, la confianza y la capacidad de compartir y expresar emociones son ingredientes fundamentales de nuestras relaciones cercanas, ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos, compañeros u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

Según varios estudios, tener relaciones sociales saludables en diferentes entornos, podría ayudar a reducir el estrés y los riesgos relacionados con el corazón.

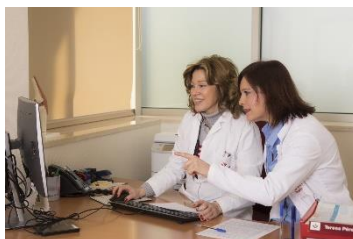
Tipos de relaciones sociales

Todas las relaciones entre personas, por definición son personales, pero además dependiendo del ámbito son:

- *Relaciones sentimentales y/o íntimas.*
Las que tenemos con nuestro entorno íntimo.



- *Relaciones laborales.*
Aquellos que se debe emprender en nuestro entorno de trabajo.



- *Relaciones familiares.*
No se pueden elegir, ya que vienen dada de antemano, son la de la familia, al menos el núcleo más cercano madre-padre-hermanos.



- *Relaciones circunstanciales.*
Aquellas relaciones superficiales, efímeras y locales.



Habilidades sociales

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de herramientas, conductas, pensamientos y emociones que fomentan la buena comunicación y relación entre las personas. Entre ellas, se pueden trabajar algunas áreas como:

➤ **Mantener una escucha activa (escucha atenta y habla activa).**

✓ **Escucha atenta**, es la habilidad más importante de la comunicación, y sus razones son;

- Obtener información.
- Conectar y comprender con la persona y sus necesidades.
- Comprender el punto de vista.
- Disfrutar de la conversación.
- Aprender cosas.

✓ **Habla activa (mejorar la comunicación verbal).**

- Hablar cuando toca hablar, diciendo lo que quieres decir y de la manera que quieres hacerlo (Modular el volumen y tono de voz).
- Adaptar nuestro lenguaje al interlocutor, facilitando su comprensión.
- Para asegurarnos de que la persona que nos escucha comprende el mensaje, invítale a compartir y expresar su opinión.
- No entrar en temas polémicos.
- Terminar las conversaciones cortésmente.

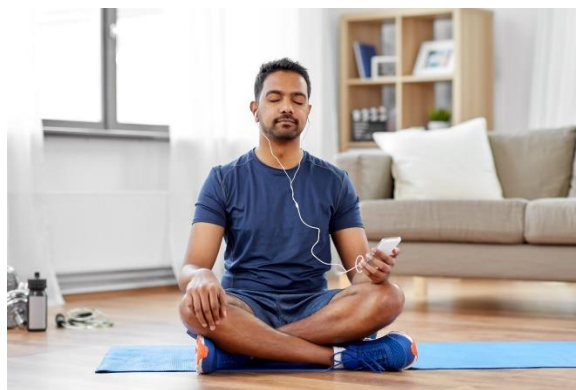


➤ **Mejorar la comunicación no verbal.**

- ✓ Prestar atención a nuestro lenguaje corporal.
- ✓ Acompasar nuestros gestos y expresión emocional al registro del mensaje que transmitimos.
- ✓ Modular las emociones que nos acompañan.
- ✓ Observar el comportamiento de las personas en situaciones sociales y responder en función de sus señales.
- ✓ Interesarse en el interlocutor.

➤ **Entrenar las emociones.**

- ✓ Aprender a identificar las emociones y comprender su utilidad.
- ✓ Modular la expresión y afectación de estas durante la comunicación.
- ✓ Practicar algún tipo de técnica de relajación o desactivación puede ayudar a centrarnos en la conversación y moderar la intensidad de las emociones, nos facilitará el centrar la atención en el otro, el mindfulness o la meditación consciente.



- ✓ Trabaja por aumentar el autocontrol. Nos servirá para practicar una comunicación no reactiva.
- ✓ Aprender a canalizar las emociones y buscar el lugar y momento adecuado para su expresión.

➤ **Empatizar.**

- ✓ Intentar comprender la realidad del interlocutor, poniéndose en el lugar del otro. Está relacionada con la compasión como una motivación sana y sincera de ayudar a otros. Ponerte en el lugar del otro te permitirá ayudar mejor.

➤ **Practicar.**

- ✓ El desarrollo de las habilidades se consigue con la práctica, para ello, es necesario entrenar e interactuar con los demás.



➤ **Confiar.**

- ✓ Planteamientos como “piensa mal y acertarás” no se sostienen desde la experiencia. Piensa que las personas son al menos tan confiables como tú.

➤ **Trabajar la autoconfianza.**

- ✓ Es fundamental lograr un ajuste óptimo entre la autoconfianza que nos permita expresar libremente nuestras emociones, y el respeto a los demás, siendo conscientes de nuestras fortalezas y limitaciones.

➤ **Asertividad.**

- ✓ Es la capacidad de expresar el punto de vista y sentimientos propios sin herir a los demás. Es importante aprender a respetar nuestros valores y poner límites cuando sea necesario, respetando igualmente los valores y opiniones de los demás.

➤ **Tener la iniciativa.**

- ✓ Ir primero a contactar, sin tener un significado de dominación ante otros.



➤ **Establecer metas.**

- ✓ Establecer objetivos, puede conducir a la construcción de una mejor comunicación; donde se intercambien puntos de vista, enriqueciendo la interacción.

➤ **Amabilidad.**

- ✓ Es la llave que puede abrir todas las puertas para una buena solución y relaciones positivas.

Efecto de las relaciones sociales saludables

- **Genera emociones positivas;** Ganar una relación produce alegría, y se relaciona con la liberación de sustancias que fomentan el bienestar.



- **Salud mental;** Eleva la autoestima y la confianza en uno mismo. Puede tener impacto directo en las emociones, generando un cierto afecto positivo, y así **reduciendo la probabilidad de la depresión y la ansiedad.**



- **Salud física;** Se ha observado que la salud corporal, la recuperación de las operaciones y la esperanza de vida se ven influidas por la calidad de las relaciones de apoyo.



Relaciones más sanas, más serenas y sociables

¡Juntos para mejorar nuestra salud!