



## Presentación / Participantes

# Módulo 5

## Relaciones Interpersonales

### En el mundo laboral

Gisselle Pastene Gutiérrez  
**Facilitadora – Publicista Profesional**  
gissellepastene2@gmail.com

#### CHECK LIST:

- ü Cerrar email
- ü Silenciar móvil/ Notificaciones
- ü Probar audio/volumen alto
- ü Buscar agua/ te/ café

**¿Qué son las relaciones  
interpersonales?**

Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos al **modo de vincularse que existe entre dos o más personas**, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.

---

Este tipo de relaciones **son la base de la vida en sociedad** y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

---

Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que **pueden estar incluso reguladas por la ley, por convención o por la costumbre**. Así se crea un entramado complejo de vínculos y grupos sociales que constituyen la sociedad por completo. De hecho, el manejo de las relaciones interpersonales es un hito fundamental en el crecimiento del individuo.

---

# **Tipos de relaciones interpersonales**

## Tipos de relaciones interpersonales



Las relaciones interpersonales pueden ser muy diversas y complejas, y algunas puede que incluso no tengan un nombre. Pero a grandes rasgos solemos reconocer más o menos las siguientes:

## 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. Se trata de vínculos de enorme confianza y que buscan perdurar en el tiempo, asociados a sensaciones placenteras y de protección, solidaridad y pertenencia. Tal es el caso del amor y la amistad, por ejemplo.

## Tipos de relaciones interpersonales



**Relaciones superficiales.** Aquellas que se manejan en una capa inicial del conocimiento de los individuos, o sea, 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 o con el compañero de asiento de un avión, a quien nunca volveremos a ver.

## Tipos de relaciones interpersonales



**Relaciones circunstanciales.** Aquellas relaciones que ahondan en el espectro intermedio entre lo íntimo y lo superficial, ya que involucran a personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo. Este tipo de vínculos puede siempre trascender y hacerse profundos, o mermar hasta hacerse superficiales. Es lo que ocurre con nuestros compañeros de trabajo, por ejemplo.

## Tipos de relaciones interpersonales



**Relaciones de rivalidad.** Aquellas que parten, justamente, de la enemistad, de la competencia o de emociones más profundas, como el odio. Se trata de vínculos en general negativos, que movilizan nuestras emociones en mayor o en menor medida, pero que no valoramos como con nuestras relaciones íntimas, aunque siempre pueden cambiar de categoría, dependiendo de las circunstancias. En esta categoría están nuestros rivales y enemigos.

## Tipos de relaciones interpersonales



**Relaciones familiares.** En esta categoría se encuentran las personas junto a las cuales nacimos y con las que nos vincula un árbol familiar o genealógico, es decir, con las que compartimos un vínculo consanguíneo. En muchas de ellas hay también cierto principio de autoridad, y por ellas podemos llegar a sentir amor o antipatía. Además, en general podrían ser más o menos profundas o superficiales, pero a diferencia de las demás, suelen persistir enormemente en el tiempo. Obviamente en esta categoría el ejemplo ideal son nuestros padres.

- ✓ **Pausa Activa**
- ✓ **Video**
- ✓ **Foro de Discusión**

## **2º Bloque**

**✓ Mapa Conceptual de lo  
aprendido**

**✓ Pausa Activa**

**✓ Foro de Discusión**

A photograph of three people in a meeting. In the foreground, a man with a beard is seen in profile, wearing a white shirt and gesturing with his hands. In the background, a woman and another man are smiling and also gesturing. The scene is brightly lit and has a professional, collaborative atmosphere. A solid yellow vertical bar is on the right side of the image.

# **Importancia de las relaciones interpersonales**

---

El manejo de las relaciones interpersonales **son la base de la personalidad** humana y un factor ineludible en nuestra forma de vivir. Esto significa que son centrales en nuestro recorrido y que **pueden ser fuente de enormes satisfacciones, o de mucho sufrimiento**, dependiendo de las elecciones que hagamos y del tipo de vínculos que establezcamos con los demás.

---

Relaciones más armónicas con los otros suelen generar individuos socialmente más saludables, más flexibles y tolerantes, o al menos con más herramientas para integrarse al colectivo y manejarse más exitosamente ante los demás.

---

# **Características de Las relaciones interpersonales**

## **En general, las relaciones interpersonales:**

- ✓ Pueden ser profundas o superficiales.
- ✓ Pueden ser amenas o conflictivas.
- ✓ Pueden darse mejor con un individuo por separado o con un grupo entero.

Las características **dependen de los individuos involucrados y de sus destrezas sociales**, muchas de las cuales se determinan a lo largo de etapas clave de la infancia y juventud. En ese sentido, pueden estar influenciadas por traumas o por situaciones críticas. A menudo son un claro síntoma de nuestra vida interior o vida emocional.

# **Ejemplos de relaciones interpersonales**

No es difícil dar ejemplos de relaciones interpersonales: **el amor**, en su enorme y variada gama de vínculos, desde los filiales hasta los eróticos, es un tipo común de relación interpersonal.

También son buenos ejemplos **la amistad y el compañerismo,** o **las relaciones laborales** y sus leyes jerárquicas. Allí donde haya dos personas interactuando, habrá algún margen de vínculo interpersonal.

# **Comunicación y relaciones interpersonales**

---

La comunicación es la capacidad para el intercambio efectivo de información. Por lo tanto, es la base de todo tipo de relación interpersonal. De hecho, **para que surja una relación entre dos o más personas, éstas deben poder comunicarse, incluso si es para expresarse desagrado.**

---

En ese sentido, la comunicación es una capacidad crucial y determinante en nuestro modo de establecernos en la sociedad. Es capaz incluso de convertir vínculos superficiales o conflictivos en amistades profundas, o bien de disolver nexos que se pensaba permanentes.

---

## **2º Bloque**

**✓ Mapa Conceptual de lo  
aprendido**

**✓ Pausa Activa**

**✓ Video**

**✓ Foro de Discusión**