

PROPÓSITO:

GUÍA 1: Analiza y comprende que para construir relaciones interpersonales sanas se debe mantener una comunicación asertiva, resultado de comprender que en el encuentro con el otro nos realizamos como persona y por tanto se siente llamado a renovar las actitudes que de su parte ayudan este fin.

MOTIVACIÓN:

IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES

YOU TO BE: https://www.youtube.com/watch?v=y8OZi1j_rxo

En clase también se comparte el vídeo

EXPLICACIÓN:

RELACIONES INTERPERSONALES SANAS

Las relaciones sanas con otras personas nos aportan salud, bienestar, calidad de vida, y pasando el tiempo que fortalecen nuestra autoestima. Lo contrario sucede con las relaciones tóxicas, que suelen ser fuente de infelicidad para quien las vive.



DEBES TENER EN CUENTA:

- Las relaciones interpersonales de cualquier tipo han de construirse sobre la base fundamental del respeto mutuo.
- Expectativas realistas. Aceptar a la otra persona tal y como es.
- Buena comunicación. Esto es: estar cuando hay que estar, mostrar interés, saber escuchar y ser generoso compartiendo nuestras experiencias y opiniones personales.
- Espacio personal. Cada persona ha de tener un espacio exclusivamente para sí mismo, para cuidar de sí mismo.
- Responsabilidad. Cuando uno da su palabra a alguien que aprecia, la cumple.
- Confrontaciones limpias. En la mayoría de las relaciones surgen discusiones y conflictos. Cuando esto pasa es bueno tener en mente, que cada uno tiene su punto de vista, debes mantener el respeto en lugar de ridiculizar al otro, o acudir a reproches. Se trata de llegar a un acuerdo y sino mantener el respeto mutuo
- Mostrar calidez. Todos necesitamos cariño y éste lo encontramos precisamente en nuestras relaciones más cercanas.
- Independencia. Necesitamos libertad para desarrollar nuestras actividades y para mantener distintas relaciones con quienes nos rodean
- Tomarse el tiempo necesario. Las relaciones “crecen”. Con el tiempo las personas se conocen mejor y aumenta la confianza entre ellas, pero cada uno va a su ritmo.
- Ser auténtico. Las relaciones saludables se cultivan por lo que uno es, no por lo que aparenta

EJERCICIOS:

RECUERDA: Escribir el título de la guía. Escribir tu nombre en cada hoja de tu cuaderno. **SIN ESTOS DATOS LA GUÍA SERÁ CALIFICADA SOBRE 3.0.**

ENVIAR EVIDENCIAS AL INTERNO DE LA DOCENTE : Gloria Vargas 3223497533.

- **EN TU CUADERNO ESCRIBE**, un decálogo (10 frases, propias de tu reflexión) para relaciones sanas

EVALUACIÓN:

- DESPUÉS DE REFLEXIONAR SOBRE LAS RELACIONES INTERPERSONALES SANAS, ESCRIBE EL NOMBRE DE DOS PERSONAS CON LAS QUE TIENES RELACIONES INTERPERSONALES SANAS.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://a01566428.weebly.com/relaciones-interperso...>