

**INSTITUCION EDUCATIVA  
MIGUEL DE CERVANTES  
SAAVEDRA**

**ETICA Y VALORES**

**CONDICIONES PARA  
RELACIONARME**

*Karen Dahian García  
Maldonado*

9-2

2021

## Condiciones para Relacionarse

Todos somos iguales a los ojos de Dios

En las relaciones interpersonales está el origen de nuestros momentos felices y de nuestras experiencias más dolorosas.

## Habilidades Sociales

Son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Por lo tanto es importante destacar que:

- se trata de conductas, esto quiere decir que son aspectos observables medibles y modificables; no es un rasgo innato de un sujeto determinado por su código genético o por su condición de discapacidad.

- Entra en juego el otro. No se refieren a habilidades de autonomía personal como lavarse los dientes o manejar el

cojido automático, sino a aquellas situaciones en las que participan por lo menos dos personas.

- Esta relación con el otro es efectiva y mutuamente satisfactoria. La persona con habilidades sociales defiende lo que quiere y expresa su acuerdo o desacuerdo sin generar molestias en la otra persona.

\* **Comunicación eficaz:** Por medio de una buena comunicación se llega a la comprensión, a la acción, al convencimiento. Para que haya comunicación tiene que existir una excelente escucha. Escuchar al otro en el otro su autoestima tiempo, evita confusiones y produce buenos líderes. Fijate en las ideas centrales, oye con simpatía y paciencia, escucha con actitud correcta, entiende lo que transmite.

\* **Relaciones humanas:** Algunas actitudes que proporcionan una excelente interacción y hacen gozar a la persona del aprecio de quienes le rodean son: Saludar, Sonreír, ser sociable, ser flexible, trabajar con

entusiasmo, servir con desinterés, escuchar con atención, elogiar y brindar reconocimiento. Ser solidario.

\* **la empatía:** Es la capacidad de interactuar con las personas en comunicación participativa y en igualdad. Es hacer sentir importante al otro. En contra de la empatía están: la competencia, la rivalidad, la apatencia, la ingratitud, el autoritarismo, el pisotear a los demás, la discriminación.

\* **la confianza:** Es creer siempre en la buena intención y en la bondad de los sentimientos del otro, pese a las dificultades que puedan surgir. La confianza supone sencillez en las relaciones, respeto a la dignidad de la persona.

Existen barreras para la comunicación, entre otras, tenemos:

- \* Distorsionar la información
- \* confundir el significado de las palabras
- \* Tener una actitud errada
- \* Hacer preguntas erradas
- \* Argumentar o contra argumentar sin llegar a ningún acuerdo.

Los requisitos fundamentales para la comunicación son:

- \* la sinceridad
- \* la honestidad
- \* la veracidad
- \* la prudencia.

### Ejercicios.

2. Transcribe: de las siguientes expresiones señala cual te gusta escuchar:

- ¡Qué bien!
- Te ves muy bien.
- Como estás de elegante, te queda bien.
- Vas bien, lo puedes.
- Eres muy atento.
- Éxitos, felicitaciones.
- Me gusta mucho verte.
- Te extraño, me haces falta.
- No te olvido.
- Lo siento, no fue mi intención.
- Disculpame
- No te preocupes.
- Con mucho gusto.

3. Realiza el dibujo en tu cuaderno responde las preguntas:



\*¿Qué te dice el dibujo?

- Que hay agresión y muchos gritos en una casa.

\*¿Por qué es importante el respeto en las personas?

- Para tener una mejor vida y una buena relación con los demás.

\*¿Cómo puedes mantener buenas relaciones entre los demás?

- Sabiéndolos escuchar, respetándolos, aceptándolos.

\* ¿Qué otros hechos impiden una buena relación?

- Ser groseros, no tener una buena conducta, ser irrespetuosos, hacer comentarios innecesarios.

\* ¿Te consideras una persona de buenas relaciones? ¿por qué?

- No, por que no soy tan sociable y las personas creen que soy creída según ellas. (Prefiero estar sola)

\* ¿Qué estarías dispuesta hacer para mejorar tus relaciones con tus amigos?

- que las personas deben cambiar a la hora de ser sociables y su comportamiento.