**Tema 1: Conceptos Generales**

¿Qué son las relaciones Interpersonales?

**A manera definición se presenta la siguiente: Es la habilidad con la cual nacemos, la que debemos desarrollar y perfeccionar durante toda nuestra vida, para que cada día sea lo mejor posible. (Toncoso, P en Collins, 2014p.62)**

**Las relaciones interpersonales son una necesidad para todos los grupos de personas e individuos. Donde se encuentran involucradas las necesidades afectivas que son tres: carestía de contacto físico, de intimidad y de partencia a un grupo. Si estas no se cumplen pueden generar enfermedad y aislamiento.**

**Dichas relaciones son una asociación entre dos más personas que se da en un plazo relativamente largo, en las cuales existen diferente tipos de emociones como son el amor y el entendimiento mutuo, también se establecen la relaciones comerciales o algún tipo de compromiso social. Estas a su vez se establecen en diferentes ambientes la familia, el matrimonio, las amistades, la escuela, el trabajo incluso los grupos religiosos.**

**Cabe señalar que la primera relación interpersonal que establecemos es con nuestros padres, pero con forme vamos creciendo esta se vuelve menos importante y comenzamos a relacionarnos de manera más directa con nuestros amigos, novios e incluso hay casos que con sus profesores. Otro punto importante de esta temática es que si bien dicha socialización son una necesidad, debemos de estar alertas en la manera la cual nos relacionamos puestas no siempre pueden ser saludables y estas pueden romper una parte de nuestro equilibrio emocional**.

Como pueden ser nuestras relaciones interpersonales

**Existen diferentes estilos de relacionarse de interpersonal, a continuación se presenta dicha clasificación:**

***Estilo agresivo*: Este tipo de personas continuamente se encuentran buscando peleas, conflictos, pueden llegar a amenazar a los otros, pueden llegar agredir físicamente a las personas y normalmente reaccionan de manera agresiva con los demás.**

***Estilo Pasivo:* Estos sujetos permiten ser pisoteados, no son capaces de defender sus derechos son manipulables y realizan todo lo que les piden sin protestar continuamente se aprovechan de ellos en un largo plazo estas personas se crea resentimiento y enojó.**

**Estilo Asertivo: Las personas defienden sus intereses, a su vez expresan sus opiniones de forma libre, los insultos no se presentan puesto siempre se establece una buena comunicación y son capaces de negociar la solución a los problemas. (Rivas, 2006p.285).**

**Existen ciertos aspectos que se deben cuidar para mantener buenas relaciones interpersonales estas son tener una buena comunicación, disciplina, buscar la mejora de tu propia personalidad, respeto, capacidad de escucha aceptación de ti mismo y él otro y tener conductas positivas.**

**Se debe tomar en cuenta siempre que cada uno de nosotros somos distintos y por ello cuando interactuamos unos con otros nos enriquecemos, puesto que se intercambian y construyen nuevas experiencias con las cuales ampliamos nuestros conocimientos, los cuales en ocasiones no permitimos establecer relaciones con otras personas por prejuicios y ahí radica la dificultad para establecer relaciones sanas con los otros pues no llegamos a comprenderlos y llegar a acuerdos con ellos.**