

Importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar emocional

Por *Vanessa Betancourt*

Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

Las relaciones son **conexiones, vínculos o interacciones** que se establecen entre dos o más personas en cualquier espacio y tiempo. En ellas se da el intercambio de formas de sentir, pensar, actuar, necesidades y experiencias. Según Berscheid (1999; citado en Lacunza y Contini, 2016), las relaciones humanas, en sí interpersonales, forman parte del tejido social, fundamental para el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano. **Permiten** el desarrollo de habilidades sociales como el respeto, la empatía, asertividad, cooperación, compañerismo, lealtad, confidencialidad, hermandad, fraternidad, seguridad y confianza; dichas habilidades son fundamentales para aprender a autorregular las emociones y adaptarse al entorno, conllevando al aumento de la calidad de vida.

La adquisición de **habilidades sociales**, en el proceso de socialización, inicia desde la infancia y se va consolidando en la adolescencia y requiere desde el autoconocimiento de las capacidades, limitaciones, intereses, sueños y metas, hasta el manejo emocional. Por ello, desde la Psicología Positiva, cuando la relación es gratificante y satisfactoria para los vinculados, se promueve el bienestar y a su vez la salud mental, llevando a cada persona a que se perciba de forma positiva y a su vez pueda percibir al otro igual.

Las relaciones interpersonales son una **fuerza de ayuda** para fortalecer la autoestima, la cual se puede manifestar no solo con la seguridad personal, sino con el sentido de pertenencia a un grupo. Giménez, Vázquez y Hervás (2010) dicen que **afrentar de forma saludable** situaciones estresantes, posibilita a la persona a que refuerce su tejido social, fortalezca el sentido de pertenencia y tenga a su favor el factor protector dentro de su entorno. De esta forma, se pone de manifiesto cómo las relaciones están determinadas por las experiencias, la personalidad y el entorno

y, en consecuencia, las habilidades sociales facilitan experiencias de bienestar dentro de las relaciones interpersonales positivas (Carr, 2007; Segrin y Taylor, 2007; citados en Lacunza y Contini, 2016).

De todo lo anterior, radica la **importancia de las relaciones interpersonales**, ya que cuando hay momentos donde se experimenta malestar (eventos críticos y conflictivos), se considera que las relaciones pueden facilitar la expresión de necesidades personales y el respeto por las de los demás. De acuerdo con Jiménez y Pantoja (2007), las relaciones se pueden llevar por medio de **distintos espacios**, no solo cara a cara, sino también a través de redes digitales; éstas redes han modificado el proceso de socialización, debido a que desde la infancia se empiezan a introducir las tecnologías de la comunicación.

En el espacio digital, las características del flujo de información pueden llevar a que se encuentren respuestas, se satisfagan necesidades que no se obtienen en la realidad, se establezca un contacto anónimo, haya ausencia de la comunicación no verbal, la atemporalidad y el distanciamiento físico, lo cual puede generar que la sensación de bienestar, no se consolide.

De acuerdo con un estudio hecho por el Instituto Federal Suizo de Tecnología (1996; en Jiménez y Pantoja, 2007), las personas que se relacionan por las redes digitales, pueden incrementar el número de contactos de personas, pero se autoperceben con mayor dificultad en su entorno social inmediato y con problemas en su relación intrapersonal; por su parte Bayón, De la Cruz, Estevez y Fernández (2003, en Jiménez y Pantoja 2007), dicen que este tipo de personas suelen tener poca comunicación no verbal, baja empatía, distanciamiento afectivo, ansiedad, compulsión y bajo nivel de autoestima.

En sí, la **tendencia** es que las personas que mantienen relaciones interpersonales en espacios cara a cara, pueden hacerlo de forma más estables, lo que implica que sean positivas para el bienestar emocional, ya que, pueden

aprender con mayor facilidad la tolerancia a la soledad, ansiedad, y manejar las necesidades sociales con asertividad.

Recomendaciones para fortalecer las relaciones interpersonales

Para que puedas construir confianza en ti y en los demás dentro de las relaciones:

1. Procura establecer relaciones interpersonales no solo con tu núcleo familiar, ya que crear relaciones significativas, requiere estar abierto con otras personas de diferentes contextos (colegio, trabajo, gimnasio, etc.).
2. Practica la honestidad.
3. Respeta tus límites y los de los otros, para ello, conoce cuáles son los tuyos y los de los demás.
4. Comunícate claramente, de forma asertiva y con respeto, sin dejar vacíos de interpretación.
5. Expresa tus necesidades y escucha la de los demás.
6. Puedes estar en desacuerdo de forma respetuosa.

Y recuerda que siempre se puede aprender a sumar bienestar emocional, y para ello, hay que estar consciente de querer hacerlo.

Referencias

- Lacunza, Ana Betina, & Contini, Evangelina Norma. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 16(2), 73-94. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Jiménez, L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26(1), 78-89. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Giménez, Montserrat, Vázquez Valverde, Carmelo, Hervás Torres, Gonzalo (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*. Vol. 2 Núm. 2 Pág. 97-116. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3445211>