

## Relaciones interpersonales

Psic. Hortencia Beatriz Amador Ochoa

T.A. Carlos Daniel Cisneros García

Actualmente, las relaciones están en crisis debido a la poca o nula convivencia y a las diversas actividades y los constantes distractores de la vida cotidiana; esto hace que la comunicación, plataforma vital de la expresión de ideas y sentimientos, se haya perdido. Por eso es importante abordar y **desarrollar habilidades de socialización y conocimiento mutuo**, teniendo en cuenta que permiten alcanzar metas para el progreso individual y crean beneficios a la larga, ya que brindan la oportunidad de conseguir mayores éxitos en todos los ámbitos de la vida. La familia y los amigos son la mayor escuela para ejercitar esta destreza, pues es ahí donde se prepara el aprendizaje de conductas y actitudes para afrontar la vida en la sociedad y crear vínculos positivos en las relaciones con las personas con las que se interactúa.

Una **relación interpersonal** es una asociación entre dos o más sujetos, en donde se crean vínculos entre los integrantes que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano y, en especial, de las habilidades sociales.

La destreza en las relaciones consiste en **establecer, conservar e interactuar con otras personas** de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo propio; al igual construir y conservar lazos interpersonales significativos y ser capaz de terminar aquéllas que bloqueen el crecimiento propio (relaciones tóxicas).

Esta experiencia incluye dos aspectos claves. El primero es **aprender a iniciar, mantener o terminar un vínculo**; el segundo aspecto clave es **aprender a conectarse en forma positiva con las personas con quienes se convive a diario** (en el trabajo, en la escuela, etc.) Por lo que son una necesidad para los individuos y hay una serie de factores que influyen en éstas; entre los más importantes son la personalidad, las funciones cognitivas, el deseo y el estado afectivo.

En el primer tercio de la vida el sujeto desarrolla su forma de ser y de asociarse a través de la convivencia que construye, la cual además de satisfacer sus necesidades determina su personalidad. Es importante tener en cuenta que el primer contacto es con la madre, el cual crea **un apego** y que puede determinar la forma de relacionarse más adelante con los demás, ya que son conductas aprendidas.

Según la teoría de Erickson, el individuo busca acercarse de la forma como lo experimentó en casa y, si no lo logra, puede caer en un aislamiento, es por eso la importancia del desarrollo de las etapas las cuales va atravesando de manera progresiva hasta llegar a un proceso madurativo en su socialización. A continuación, se expondrán algunas de las teorías sociales que ayudan a una mejor comprensión de la manera en que se logra el desarrollo evolutivo y social de las personas. Todas subrayan la importancia de las experiencias de la niñez.

**Erick Erickson** desplegó una de las primeras teorías que contemplaban todo el ciclo de la vida; a diferencia de las principales teorías previas defendió que el desarrollo no acaba en la infancia y que las características desarrolladas no son permanentes (pueden variar tanto a para bien como a para mal).

## TEORÍA PSICOSOCIAL DE ERICKSON

Etapas	Edad del sujeto años			Virtudes Básicas
1	0-2	Confianza	Vs. Desconfianza	Esperanza
2	2-4	Autonomía	Vs. Vergüenza	Voluntad
3	4-6	Iniciativa	Vs. Culpa	Propósito
4	6-12	Laboriosidad	Vs. Inferioridad	Capacidad
5	Adolescencia	Identidad	Vs. Difusión	Fidelidad
6	Juventud	Intimidad	Vs. Aislamiento	Amor
7	Adultez	Generatividad	Vs. Estancamiento	Cuidado
8	Madurez	Integridad	Vs. Desesperación	Sabiduría

Otra de las teorías interesantes e importantes para conocer la forma como se generan las relaciones es la de los apegos de **Bowlby**; la cual hace referencia de cómo desde la infancia están presentes los vínculos afectivos, los cuales de adultos se continúan manejando en la convivencia diaria con las personas. Estos lazos son los llevados principalmente por la figura materna o cuidador principal. Ainsworth, colaborador de Bowlby, distinguía varios tipos de apego: Apego seguro, Apego inseguro que puede ser Ansioso-ambivalente, Desorganizado o Evitativo.

**Resultados La "situación extraña"  
Mary Ainsworth (1978)**

<p><b><u>Apego Seguro</u></b></p> <p>Se sienten suficientemente seguros para explorar antes de la separación. Muestran angustia cuando la madre se va y reaccionan con entusiasmo cuando vuelve.</p>	<p><b><u>Apego Evitativo</u></b></p> <p>Muestran poca angustia ante la separación y cuando la madre vuelve tienden a evitarla.</p>
<p><b><u>Apego ansioso-ambivalente</u></b></p> <p>Muestran angustia a lo largo de todo el procedimiento, sobretodo durante la separación. Las reuniones producen una mezcla de liberación y enfado hacia la madre.</p>	<p><b><u>Apego Desorganizado</u></b></p> <p>Refleja la mayor inseguridad Durante la reunión, los infantes muestran una variedad de comportamientos confusos o contradictorios.</p>

Desde el punto de vista de **Bandura** (Teoría del aprendizaje), la mayoría de las conductas, actitudes y temores las hemos aprendido en nuestro entorno social por observación. Por eso se le ha llamado “aprendizaje social” o “aprendizaje observacional”. Al inicio, todo se aprende en casa: temores a situaciones o animales, muchas conductas saludables y no saludables, costumbres, etc. También la expresión emocional se aprende en casa: algunos se expresan de forma abierta, mientras que en otras situaciones se disimula; sin duda alguna el factor cultural influye mucho. El aprendizaje social no sólo se desarrolla en casa, sino también por el aprendizaje en la calle, televisión, escuela, etc. Por lo tanto, si no se ha desarrollado adecuadamente la habilidad, las relaciones interpersonales se manifiestan más difícilmente. Desde el punto de vista del aprendizaje social, el estilo de relación es aprendido: las personas se desenvuelven como lo aprendieron desde casa.