

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Regino Navarro Ribera

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ El ser humano, por ser persona, es un ser relacional, un ser para otros.
- ◆ Su realización se lleva a cabo a través de las relaciones que establece con otras personas.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ Las relaciones significativas entre las personas no se dan espontáneamente, aunque existan vínculos naturales.
- ◆ Requieren de un esfuerzo para construirlas y sostenerlas en el tiempo.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ Existe una ley universal que resume el deber ser de las relaciones entre las personas: el AMOR.
- ◆ Las 7 leyes muestran maneras distintas e interrelacionadas de construir el amor.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Primera ley:

**La mejor manera de cambiar una
relación es cambiando uno
mismo.**

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ El cambio personal no implica necesariamente un cambio en la otra persona, pero sí en la relación misma entre los dos. Y este cambio de la relación incide en la otra persona de alguna manera.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Segunda ley:

Busque lo positivo de cada persona. Revise sus paradigmas sobre los demás.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ Los paradigmas son representaciones mentales que se van formando a lo largo de la vida a través de las propias experiencias, procesos educativos, modelos sociales, etc.
- ◆ Forman parte de la estructura mental de una persona y actúan como filtro interpretativo de la realidad: nos hacen ver la vida de una manera determinada.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ “El prejuicio es un mecanismo inconsciente que se confirma a si mismo, de modo que uno acepta de la realidad sólo aquella parte que confirma sus prejuicios. Además tiende a perpetuarse porque elimina los elementos de la autocrítica”

José Antonio Marina
Filósofo

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ “No vemos las cosas como son sino como somos”.
- ◆ El concepto que se tiene sobre otra persona está por tanto matizado por una serie de paradigmas que dan a esa persona una valoración determinada. De ahí surgirán unas actitudes y comportamientos hacia ella.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ Al conocer más y mejor a alguien los paradigmas se modifican.
- ◆ Con una mirada positiva sobre una persona es fácil seguir avanzando en la construcción de relaciones con ella.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Tercera ley:

**Gánese la confianza de las
personas.**

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Sabemos que nos hemos ganado la
confianza de una persona, cuando:

- ◆ Tiene una opinión favorable de nosotros.
- Escucha de buena gana.
- Acepta un consejo.
- Disculpa un error nuestro.
- Quiere hacer equipo con nosotros.
- Cree en nuestras capacidades.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Cuarta ley:

**Mantenga una actitud
ganar / ganar.**

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Comportamientos contrarios serían:

- ◆ Gano/pierdes
- ◆ Pierdo/ganas
- ◆ Pierdo/pierdes
- ◆ Gano

Ninguno de ellos es válido para
sostener una relación.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Quinta ley:

Escuche con empatía.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Aprender a escuchar

◆ Procure demorarse en hablar... Primero...

- Piense que puede aprender algo importante escuchando a esa persona.
- Capte ideas, no hechos.
- Analice lo que dice, no cómo lo dice.
- Mantenga el interés por lo que escucha.
- No se precipite en sacar conclusiones.
- Sea generoso con su tiempo: no tenga prisa.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Aprender a escuchar

- ◆ Concéntrese, no sueñe, y mantenga contacto visual.
 - ◆ Capte el estado de ánimo de la otra persona.
 - ◆ Domine sus sentimientos mientras escucha.
 - ◆ Abra su mente, sea flexible.
 - ◆ No hable todavía... antes...
 - ◆ Respire lenta y profundamente, póngase cómodo.
 - ◆ Mire con aprecio a la otra persona.
-
- ◆ Hable ahora.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Sexta ley:

Sea asertivo al expresarse.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

La asertividad es un modo afirmativo de expresarse por parte de una persona.

- ◆ La comunicación asertiva permite a una persona decir lo que quiere decir, sin tensiones interiores, de un modo claro y con sentido positivo.
- ◆ Supera los respetos humanos a la hora de manifestar las propias opiniones.
- ◆ Sabe exigir de modo firme y sereno los propios derechos.
- ◆ Rechaza cualquier proposición que no desee aceptar sin sentirse obligado a aceptar.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

Séptima ley:

**Distinga entre la persona y su
conducta.**

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ Es necesaria la distinción entre persona y conducta. Se discrepa de la conducta o de las ideas, pero se acepta a la persona.
- ◆ Es una consecuencia de valorar a una persona por lo que es, más que por lo que hace o piensa. Toda persona posee en sí misma una dignidad que nadie puede ofender.
- ◆ Desde esta consideración, en cambio, es fácil corregir, discrepar, interpelar, etc. de modo positivo, sin que las relaciones se deterioren.

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

- ◆ “El ser humano ha sido creado con una tendencia primaria hacia el amor, hacia la relación con el otro. No es un ser autárquico, cerrado en sí mismo, una isla en la existencia, sino su naturaleza es relación. Sin esta relación, en ausencia de relación, se destruiría a si mismo”.

Cardenal Ratzinger

Las 7 leyes de las relaciones interpersonales

El ser humano se realiza,
es decir alcanza la
perfección a la que está
llamado, en el amor,
con el amor y a través
del amor.