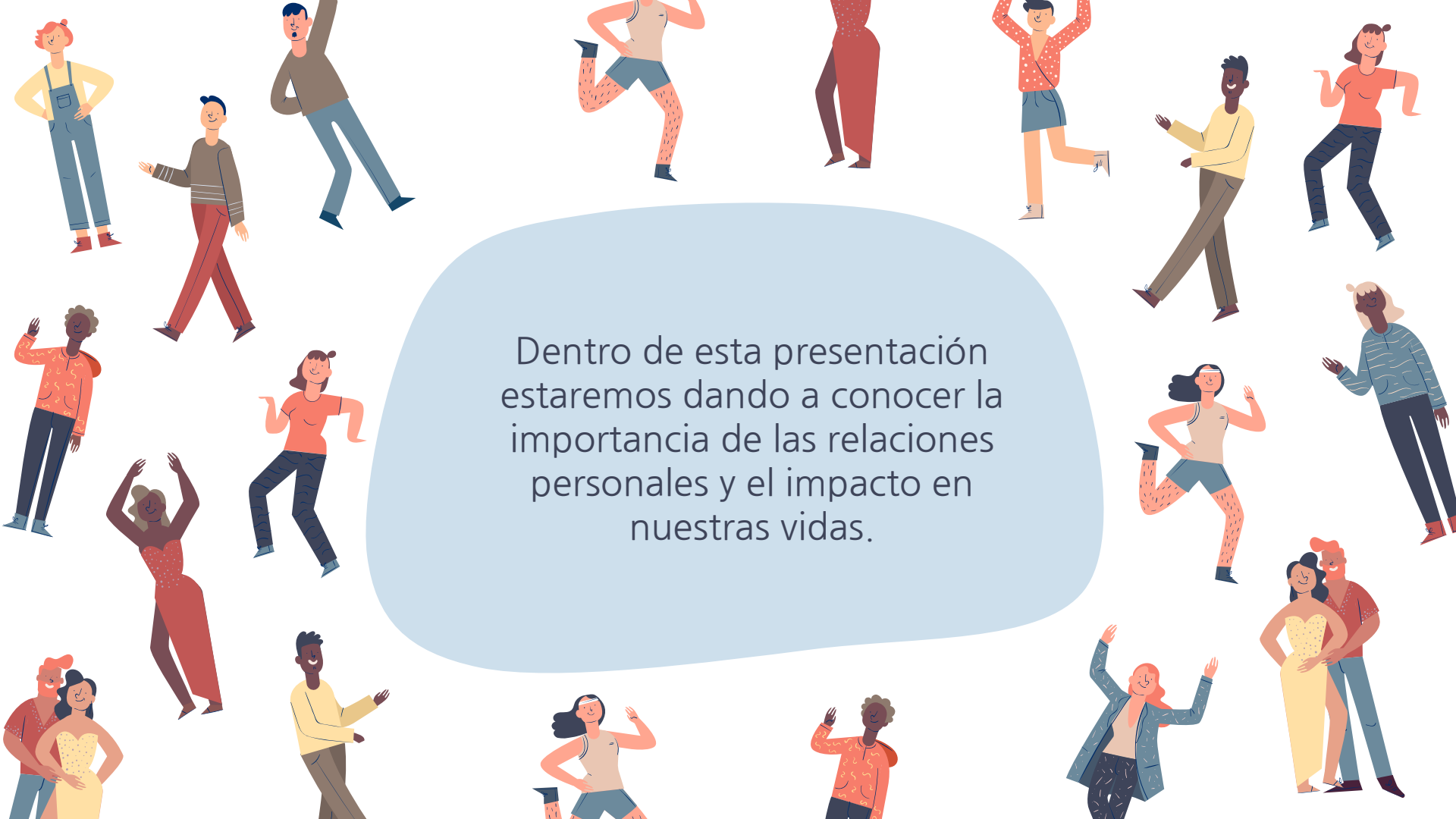
Impacto en las relaciones personales

EQUIPO 2 TEC



Dentro de esta presentación estaremos dando a conocer la importancia de las relaciones personales y el impacto en nuestras vidas.

Indice

01. ¿Qué son las relaciones personales?

02. ¿Cómo influyen las relaciones personales?

03. Beneficios de tener buenas relaciones

04. Redes sociales más usadas en Mexico

05. Pandemia COVID

06. Desventajas

07. Ejemplos

08. Ejercicios

¿Qué son las relaciones personales?

Es la conexión entre dos o más personas, como relaciones humanas con el conjunto de conductas y actitudes que tienen los individuos con otras personas. Estas asociaciones pueden ser emociones y sentimientos. Por ejemplo amor, felicidad, gustos y preferencias, tipos de interacciones, entre otros.

(Soria,2004)

El bienestar y la satisfacción tienen muchos componentes, uno de estos son las relaciones sociales

Las relaciones sociales pueden ser fuente de bienestar siempre y cuando sean justas y basadas en la equidad.

Las relaciones personales influyen de manera positiva en nuestra salud mental y física

A lo largo de nuestra vida, tanto el número y como la fuerza de nuestras relaciones, afectan a nuestro bienestar mental y físico.

Beneficios de tener buenas relaciones personales

Diferentes estudios apuntan que las personas con unas buenas relaciones personales tienen tasas menores de ansiedad o depresión. Además, presentan mayor autoestima, empatía y estas relaciones son más fiables y con mayor cooperación

La idea de una buena relación es que compartas tiempo, experiencias e historias con otras personas. También consiste en escucharlas. Poco a poco formarás un grupo de personas que se preocupan por ti, pero también tu por ellas.

¿Como mejorar las relaciones interpersonales?

- Comprende o intenta comprender al otro, ser empático es una de las claves más importantes.
- Mantén tus promesas y compromisos, al romperlas te llevas una parte de la confianza que la otra persona depositó en ti. No hagas promesas que no puedes cumplir.
- Pon atención a las pequeñas cosas. Los gestos de cariño, de generosidad frecuentes suman sin duda a la relación, mientras que las faltas de respeto, ironías, suspicacias, reproches solo restan y dañan las relaciones.

¿Como mejorar las relaciones interpersonales?

- Se una persona integra, es la base de cualquier relación de confianza.
- Disculpate de forma sincera, si por alguna razón no cumples las promesas o satisfaces las expectativas o confianza que otras personas han depositado sobre ti, trata de disculparte con rapidez y de corazón.
- Aclara las expectativas, si no aclaras tus expectativas sólo tú eres tú responsable de las situaciones negativas que eso genere.

Redes sociales más usadas en México

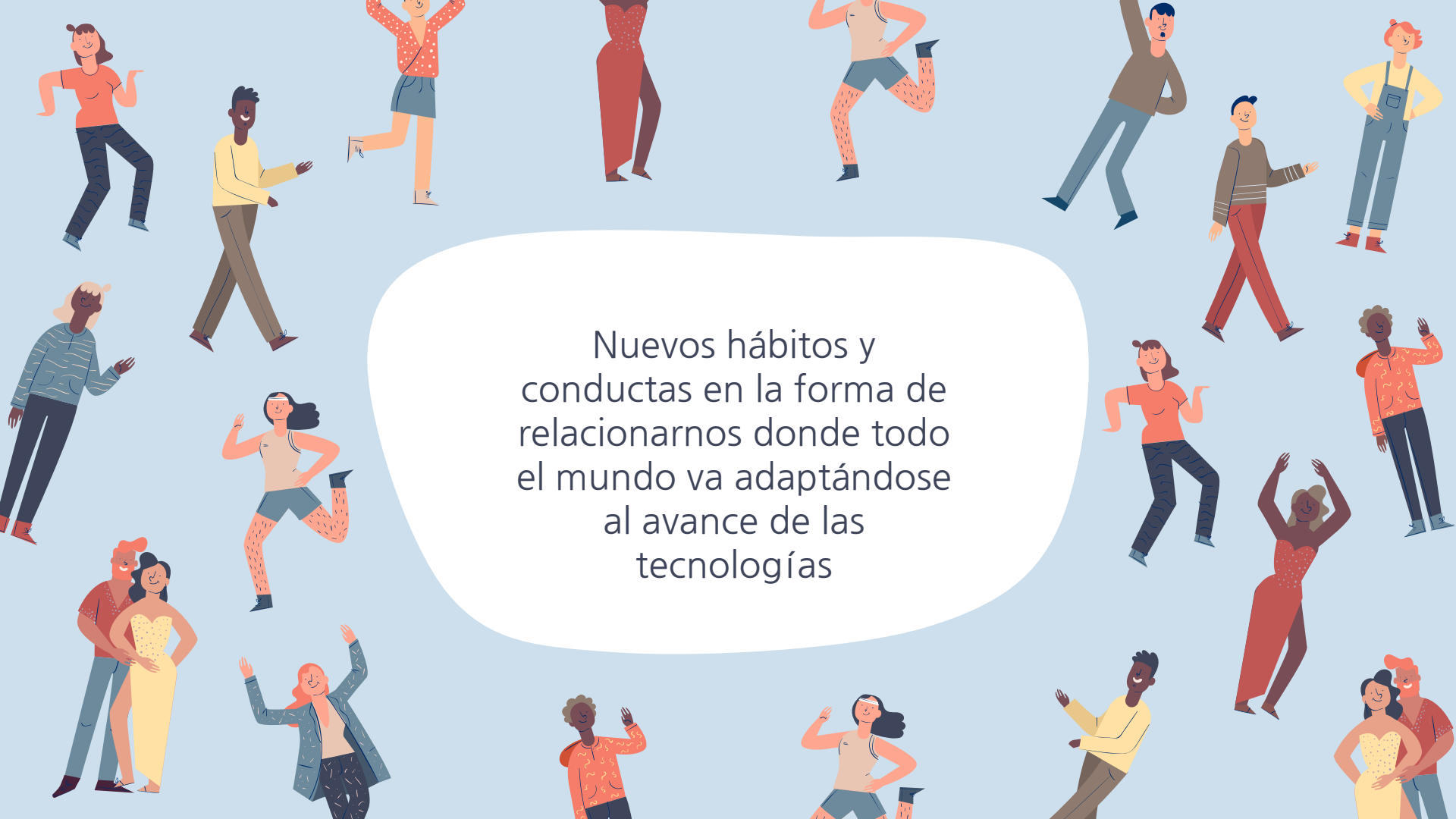
97%
De la
población
lo usa

Redes sociales más usadas en México

95%
De la
población
lo usa

Redes sociales más usadas en México

72%
De la
población
lo usa



Nuevos hábitos y conductas en la forma de relacionarnos donde todo el mundo va adaptándose al avance de las tecnologías

Algunas ventajas...

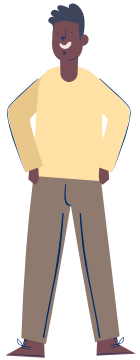
Conocer gente nueva, dar nuestra opinión, reencontrarse con viejos amigos con los que perdimos comunicación o comunicarnos con familiares o amigos que estén lejos de nosotros todo esto son algunos de los beneficios de las redes sociales.

Pandemia COVID 19

Desde el inicio de la pandemia de 2020 la manera común para comunicarse y convivir con tus seres queridos fue por medio de redes sociales, esto a causa del confinamiento pues al no poder convivir en persona se buscaron alternativas

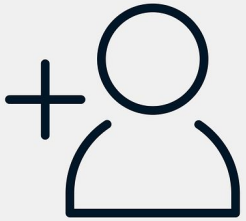
Desventajas

Se ha llegado a perder el contacto persona a persona, cara a cara, llegando incluso a más de una vez ver reuniones donde nadie habla entre sí pues cada quien esta dentro del mundo que son sus redes sociales.
Otro inconveniente que se llega a presentar es el no ser tu mismo pues se llega a aparentar algo que no eres



'Amigo' en nuestra actualidad

Si bien el concepto de amigo solo es el tener un vínculo de amistad con una persona, las redes sociales lo han llevado a otro manera de interpretarlo pues el simple motivo de tener a alguien agregado en alguna red nos lleva a llamarnos “amigo”



Ejemplos

La identidad personal

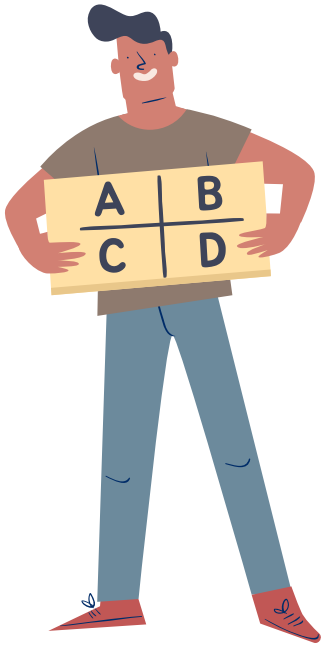
Nos hace únicos y diferentes a los demás

Una gran fase para la identidad personal es la adolescencia.

Inteligencia, emociones y sentimientos

- Los sentimientos tienen gran importancia en la comunicación con los demás

- Las emociones son reacciones rápidas e intensas



Tipos de relaciones personales

Amorosas

Profesor - alumno

Familiares

Ejercicios

1. ¿Las relaciones personas afectan positivamente o negativamente a nuestra salud mental y física?

2. ¿Cual es la red social más usada en México?

3. Menciona un tipo de relación personal:

4. ¿ Que es la conexión entre dos o más personas, como relaciones humanas con el conjunto de conductas y actitudes que tienen los individuos con otras personas?

5. Menciona una ventaja de tener una relación personal:

Respuestas

1. Positivamente
2. Facebook
3. (Cualquiera de las vistas en la presentación)
4. Relaciones personales
5. (Menciona cualquier ventaja vista en la presentación)

VIDEO

Referencias

- de Hidalgo, U. A. D. E. (2004). *Boletín Científico :: UAEH*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n6/e3.html
- Centro de psicoterapia la sal de Madrid (2016), **¿Cómo influyen las redes sociales en las relaciones personales?** La sal de Madrid, recuperado el 11/10/2021 de https://www.psicoterapialasal.com/blog/redes-sociales-y-relaciones-personales/
- Statista (2021). Las redes sociales mas usadas en México 2021 de statista sitio web: https://es.statista.com/estadisticas/1035031/mexico-porcentaje-de-usuarios-por-red-social/
- Neural Clínicas . (2018). ¿Cómo influyen las relaciones personales en nuestra salud?. Octubre 11, 2021, de Neural Sitio web: https://neural.es/como-influyen-las-relaciones-personales-en-nuestra-salud/
- Dra. Baerga. (2020). El impacto de las relaciones sociales en la vida. Octubre 11, 2021, de Es mental Sitio web: https://www.esmental.com/el-impacto-de-las-relaciones-sociales-en-la-vida-y-el-bienestar/
- López A. (2019). CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES PERSONALES: 6 CLAVES ESENCIALES QUE DEBES CONOCER PARA CULTIVAR RELACIONES SANAS Y DURADERAS. Octubre 12, 2021, de Autorealizarte Sitio web: https://autorrealizarte.com/como-mejorar-las-relaciones-personales/
-