

RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales son los vínculos que construimos con otras personas a lo largo de nuestra vida. A través de ellas aprendemos, compartimos experiencias, cooperamos y desarrollamos nuestra identidad.



01 EL ARTE DE RELACIONARNOS

Tres aprendizajes fundamentales:



02 ¿POR QUÉ IMPORTAN?

Influyen en nuestro bienestar físico, emocional y social.

- + APOYO**
Contar con personas en momentos difíciles.
- + PERTENENCIA**
Sentirnos parte de un grupo.
- + COOPERACIÓN**
Convivir y trabajar con otros.
- + BIENESTAR**
Disfrutar de vínculos positivos.

“La calidad de nuestras relaciones influye en nuestra calidad de vida”.

03 NO TODAS LAS RELACIONES SON IGUALES

RELACIONES QUE NOS CUIDAN

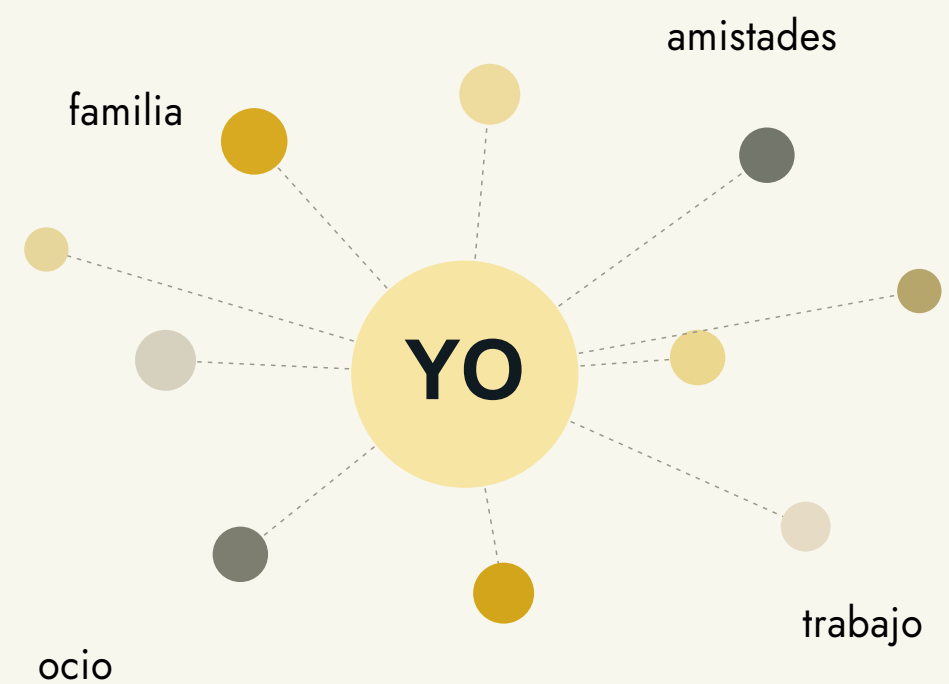
- ✓ Respeto
- ✓ Confianza
- ✓ Apoyo
- ✓ Reciprocidad

RELACIONES QUE NOS DESGASTAN

- × Desvalorización
- × Falta de respeto
- × Presión
- × Ausencia de apoyo

Relacionarnos también implica reconocer límites y tomar distancia cuando sea necesario.

04 TU RED DE VÍNCULOS



Tamaño del punto: cercanía
Color del punto: calidad del vínculo