



BOLETÍN: ¡TÚ VALES!

PUBLICACIÓN NÚM. 4. MARZO DE 2021.
IR AIS HEREDIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



EN ESTA EDICIÓN

Relaciones interpersonales

Consejos para mantener
buenas relaciones
interpersonales

Para Reflexionar

Fábula de Esopo

Recursos didácticos

Hábitos diarios que mejoran
tu vida

BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual. En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Relaciones Interpersonales.





Desde antes del nacimiento el ser humano se encuentra en interacción, poco a poco se vuelve más activa y dinámica y es mediante este proceso interactivo que las personas construyen lo que son, es un aprendizaje que nos permite comunicarnos, convivir agradablemente y además enfrentar situaciones difíciles.

En la vida es posible que se encuentren relaciones que se fortalecen o bien que se deterioran, de ahí que se requieren habilidades para aprender a iniciar, mantener o terminar una relación, es necesario conectar con el mundo de la otra persona, escuchar, expresar y respetar.

Si las personas logran tener buenas relaciones y además tienen la posibilidad de convivir

con diversas personas puede conocer más, hasta incluso transformar y fortalecer parte de su forma de ser. Señala Chahín y otros (2015) que la calidad, variedad y cantidad permite que las relaciones interpersonales se conviertan en fuente de bienestar. Chahín y otros (2015) comentan elementos importantes para que las relaciones interpersonales influyan en la salud física y emocional, además éstos permiten generar un ambiente para la adecuada convivencia:

- Que estén basadas en el bienestar mutuo
- Que se desarrollen bajo el respeto.
- Que permitan la autenticidad de la persona



**“ LA COMUNICACIÓN HONESTA ESTÁ
CONSTRUIDA EN LA VERDAD E
INTEGRIDAD Y EN EL RESPETO DEL UNO
POR EL OTRO ” (BENJAMIN E. MAYS, S.F)**



CONSEJOS PARA MANTENER BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS

1. Sé fiel a tus principios
2. Practica la honestidad
3. Demuestra confianza
4. Practica la espontaneidad
5. Potencia tu empatía
6. Aprende a escuchar
7. Mantente humilde
8. Mantén el contacto

PARA REFLEXIONAR:

- a. ¿Cómo de cerca o lejos están las personas con quienes tiene buenas relaciones?
- b. ¿Qué opina de la cantidad de personas con quienes se relaciona?
- c. ¿Hay alguna relación que desearía terminar?
- d. ¿Hay alguna relación que le gustaría “abandonar” para hacerla mejor y más cercana?
- e. ¿Qué tanto influye Internet en sus relaciones?
- f. ¿Hay alguna relación que desearía iniciar?



Bibliografía:

- <https://psicologiyamente.com/social/como-mantener-buenas-relaciones-con-los-demas>
<http://elixiresparaelalma.com.ar/blog/2010/05/21/una-fabula-de-esopo-relaciones-humanas/>
<https://pin.it/3w2Hkyp>

FÁBULA DE ESOPHO. EL VIENTO Y EL SOL

El sol y el viento discutían para ver quién era el más fuerte. El viento decía: ¿Ves aquel anciano envuelto en una capa?. Te apuesto a que le haré quitar la capa más rápido que tú.

Se ocultó el sol tras una nube y comenzó a soplar el viento,

cada vez con más fuerza, hasta ser casi un ciclón, pero cuanto más soplabo tanto más se envolvía el hombre en la capa.

Por fin el viento se calmó y se declaró vencido.

Y entonces salió el sol y sonrió benignamente sobre el anciano.

No pasó mucho tiempo hasta que el anciano, acalorado por la tibieza del sol, se quitó la capa.

El sol demostró entonces al viento que la suavidad y el amor de los abrazos son más poderosos que la furia y la fuerza.

<http://elixiresparaelalma.com.ar/blog/2010/05/21/una-fabula-de-esopo-relaciones-humanas/>



RECURSOS DIDÁCTICOS

- Película Francesa "La marcha de los pingüinos", de Luc Jacquet.

<https://www.google.com/search?q=video+pajaros+pixar&oq=&aqs=chrome.0.69i59i450l8.100965916j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

[q=video+pajaros+pixar&oq=&aqs=chrome.0.69i59i450l8.100965916j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=video+pajaros+pixar&oq=&aqs=chrome.0.69i59i450l8.100965916j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

LIBROS

- Lazos Vitales, Shelley E. Taylor (2002), Madrid

- Los 5 lenguajes del amor en jóvenes. (2017). Gary D. Chapman

- Los 5 lenguajes del amor. (2013). Gary D. Chapman

- El caballero de la armadura oxidada. (2013). Robert Fisher

- Los cuatro acuerdos. (2010). Dr. Miguel Ruiz

