

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Septiembre 8 de 2020

Las relaciones interpersonales son una necesidad básica

El hombre es una especie gregaria, que vive en grupos y que en situaciones normales está involucrado en una gran cantidad de relaciones inter-personales.

Filogenéticamente el vivir en grupo es una de las características que le han hecho exitoso como especie, permitiéndole subsistir y seguir desarrollándose. La cultura, las civilizaciones, el desarrollo del conocimiento y el desarrollo tecnológico no serían posible si el hombre no viviera en grupos.

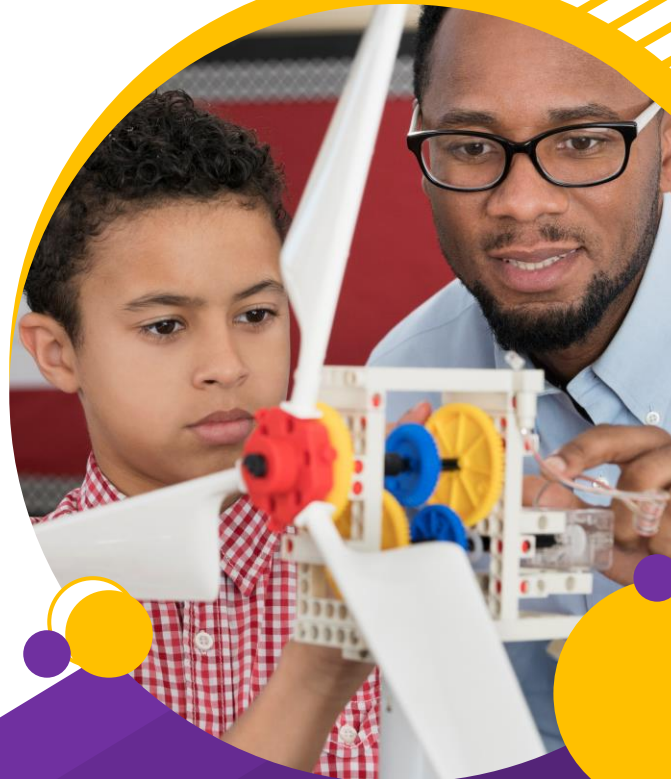
Los principales logros de la especie humana son la inteligencia y la cultura.

Ello ha sido posible gracias a:

- Bipedestación ---> Liberación de las extremidades superiores
- Lenguaje
- Gregarismo ---> Cultura.



Más allá de que el vivir en grupo sea una ventaja evolutiva, el hombre como individuo necesita desde el principio de las relaciones interpersonales. La mayoría de las alegrías y de las penas de los humanos provienen de sus relaciones interpersonales.



Te recordamos el Departamento de psicología
está a tu servicio, agenda tu cita en los correos
psicologiaarmenia@fmsnor.org o
psicologia2armenia@fmsnor.org



Aún desde un punto de vista negativo, en que las relaciones no sean más que fuente de malestar y sufrimiento, la necesidad de relacionarse se ha demostrado como una de las necesidades básicas del hombre y las relaciones una vía importante de recobrar el bienestar. Por lo tanto, vivir en grupo y relacionarse con los semejantes no es solo ventajoso, sino que es necesario.



Necesidades básicas

Entre las necesidades básicas del ser humano cabe destacar:

Necesidades fisiológicas: respirar, comer, beber, dormir.

- Necesidades afectivas:
 - Necesidad de contacto físico.
 - Necesidad de intimidad.
 - Necesidad de pertenencia a grupo.

✓ **Las necesidades afectivas** han de satisfacerse desde el comienzo de la vida. Si no se cubren, puede haber consecuencias negativas para la persona. Cuanto antes sea el déficit en el curso de la vida, mayor es el efecto del mismo sobre la persona.

✓ **Necesidad de contacto físico** Un niño pequeño satisface las necesidades de contacto físico con las caricias y abrazos de sus padres y familiares.

✓ **Necesidad de intimidad** Las relaciones íntimas son fuente importante de apoyo, nos ayudan mucho y nos dan seguridad. Gracias a ellas, no nos sentimos solos.

✓ **Necesidad de pertenencia a grupo** La familia es el primer grupo en la vida de las personas y uno de los grupos hacia los que mayor pertenencia desarrollamos, teniendo mucha influencia en nuestra forma de relacionarnos. Es en el seno de la misma donde adquirimos el primer rol en este teatro que es la vida. El rol adquirido, el estilo de comunicación aprendido allí, en definitiva, las habilidades relacionales desarrolladas en nuestra familia, son repetidas en el seno de los nuevos grupos a los que nos incorporamos. ¿Por qué? Porque eso es lo primero que hemos aprendido y porque tendemos a hacer lo que sabemos.

La pertenencia a grupo es fundamental desde la infancia, puesto que nos da identidad (identidad social). Primero somos de nuestra familia, luego de un grupo de amigos y luego de varios grupos.

El sentimiento de pertenencia a grupo es muy importante a lo largo de toda la vida. Ser miembro de un grupo nos da seguridad. Además, es fuente importante de apoyo. Se ha visto que las personas con más apoyo social viven mejor, son más felices, se enfrentan mejor a los retos, y evolucionan mejor cuando están enfermos.



La amistad

La amistad es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso, y que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo.

La amistad puede surgir entre hombres y mujeres, novios, esposos, familiares con cualquier clase de vínculo, personas de distintas edades, religiones, ideologías, culturas, extracción social, etc. Incluso, una amistad se puede establecer entre un ser humano y un animal (no por nada el perro es el mejor amigo del hombre).



Las amistades, no obstante, tienen diferentes grados de compenetración. Desde los amigos con quienes sentimos relaciones más lejanas, hasta aquellos con quienes el trato es tan estrecho que los consideramos **"mejores amigos" (Best Friend)**, otorgándole a esa amistad un grado de superioridad sobre las otras amistades.

La amistad no solamente surge con quienes tenemos más afinidades en cuanto a gustos e intereses, o con quienes tenemos más parecido, sino que puede aparecer entre personas muy dispares.

De hecho, a veces ese es un factor que fortalece la amistad, pues una buena amistad complementa y enriquece a la persona, no solo en el intercambio de ideas, información y sentimientos, sino también en el hecho de compartir los buenos y malos momentos de la vida.



Las amistades: Enriquecen tu vida y mejoran tu salud

Las amistades pueden tener un mayor impacto en tu salud y tu bienestar, pero no siempre es fácil iniciarlas o mantenerlas. Entiende cuál es la importancia de las amistades en tu vida, y qué puedes hacer para cultivarlas y fomentarlas.

¿Cuáles son los beneficios de las amistades?

Los buenos amigos son buenos para tu salud. Los amigos pueden ayudarte a celebrar los buenos momentos y apoyarte en los malos. Los amigos pueden prevenir la soledad y también darte una oportunidad para ofrecer una compañía que necesiten. Los amigos también pueden:

- Aumentar tu sentido de pertenencia y de propósito
- Aumentar tu felicidad y reducir tu estrés
- Mejorar tu confianza en ti mismo y tu autoestima



- Ayudarte a enfrentar traumas, como un divorcio, una enfermedad grave, la pérdida de trabajo o la muerte de un ser querido
- Animarte a cambiar o a evitar hábitos poco sanos en tu vida, como beber demasiado o no hacer ejercicio.

Los amigos también tienen un papel significativo en promover tu buena salud en general.



Las habilidades sociales son básicas para relacionarse plenamente en sociedad. Enseñar a los niños, por lo tanto, a cultivar las relaciones sociales, a hacer amigos, cuidarlos y mantenerlos, es fundamental. Es importante porque los amigos son sus iguales, de ellos aprenden cada día, son compañeros de juegos, de experiencias y confidencias.

Los niños deben saber quién es un buen amigo y por qué, cómo se comportan los buenos amigos, y cómo mantener una buena amistad.

Deben aprender que un buen amigo puede ser para siempre, y que para eso es necesario cultivar y alimentar la amistad, día tras día, en la escuela, en el parque, en la vecindad, etc.



La amistad en la adolescencia es fundamental para un desarrollo efectivo y social sano y adecuado en todas las etapas del desarrollo, pero cobra especial importancia en la adolescencia, debido a que ofrece:

- + apoyo para ajustarse a los cambios sociales de esta etapa.
- + Sirve de referencia para la identidad personal. Sus compañeros y amigos pasan por lo mismo que ellos, por lo que son un referente para ellos.
- + Los amigos ayudan a definir sus propios valores.
- + Son una fuente de comprensión y de apoyo ante los cambios físicos y emocionales que sufren en esta etapa.

Los adolescentes buscan en sus amigos acogida, comprensión y ayuda mutua, en un momento en el que todos tienen una problemática semejante, y en el que no se identifican con sus padres, a los que suelen ver como figuras autoritarias e impositivas.

Como recomendación, el anime japonés invita a la construcción de amistades fuertes. Te recomendamos:

- o Dragon Ball.
- o Caballeros del Zodiaco.
- o Super Campeones.
- o Evangelion.
- o Shingeki no Kyojin
- o Las guerreras mágicas.
- o Full Metal Alchemist.