

Relaciones, afecto y empatía



*“El amor se manifiesta en las personas como **un sentimiento positivo que provoca alegría...**”. Foglia, G. (2013)*

La forma de expresar el afecto está *determinada por diversas variables que pueden ser de tipo biológicas, sociales, culturales, psicológicas, religiosas, entre otras. La manera en cómo este se define, percibe y siente, podrían convertirse en barreras para relacionarse con las personas.*

La conexión afectiva con las demás personas ayuda a tener una vida en armonía; la mayor parte de las relaciones, acuerdos, interacciones, momentos de disfrute y placer están asociados con este vínculo y con la afinidad que exista para generar confianza, reducir reacciones de miedo y ansiedad.

Las relaciones humanas se construyen desde la lealtad, confianza y empatía, estos son factores protectores de la mente y el cuerpo.



Amistad



Suburo (2018) propone que la conexión emocional sucede mediante la empatía, que es la capacidad para experimentar los estados emocionales de las otras personas; la observación, la memoria, el conocimiento y el razonamiento se combinan para comprender sus pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, la empatía, está relacionada con el apoyo, la comprensión y la escucha activa; además, puede favorecer el desarrollo emocional.

Del mismo modo, explica que la conexión emocional requiere un compromiso afectivo, es decir una motivación mutua que mantiene la interacción en forma recíproca, fomenta la felicidad que no está en el tener, sino en el ser.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



SERVICIOS DE
SALUD



Unidad de
Atención Psicosocial

Rojas (2018) considera que para fomentar relaciones desde la empatía es útil:

1

Mostrar interés por las personas, escucharlas: una forma de acercarse y conectar con las personas es interesarse por ellas de manera sincera y amable.

Tener presente datos importantes: Las personas que logran recordar información de las demás, pueden generar un vínculo más fuerte.

2

3

Evitar juzgar; respetar creencias y valores: Cada persona es diferente, es importante entender que responden desde los recursos que tienen..



4

Disfrutar los intereses comunes: La amistad y las relaciones surgen cuando hay intereses, valores y aficiones en común..

5

Sonreír y reír con las personas: La risa genera cercanía emocional y bienestar.

6

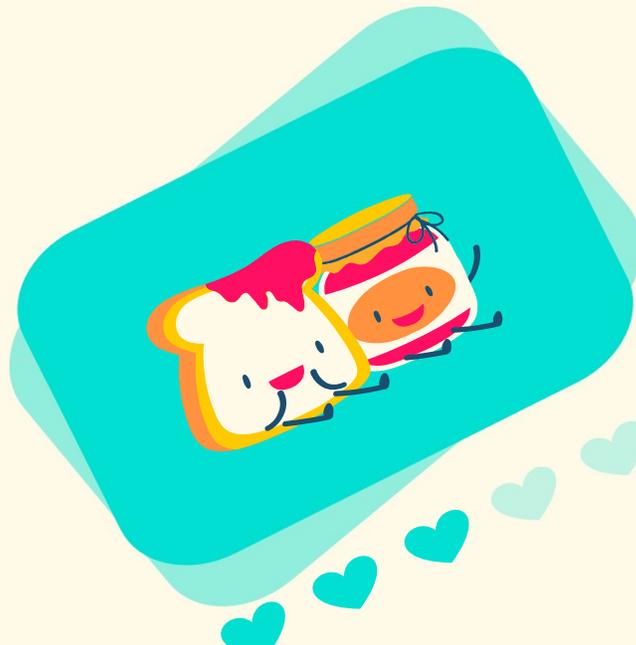
Practicar la solidaridad: Si tienes la posibilidad y disposición, colabora con las demás personas.

7

Utilizar comunicación asertiva: Incluye palabras como gracias, perdón o por favor.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA





Recuerde que las relaciones sanas incluyen respeto, empatía, afinidad, comprensión y solidaridad.

