

ACTIVIDAD B-2

Cualidades esenciales que mejoran las relaciones interpersonales: Ser lo mejor para los demás



Actividad de Reflexión

1. Piensa en una persona que ha dejado un impacto o una influencia positiva en tu desarrollo personal siendo niño o adulto.
2. ¿Qué características o cualidades demostró esa persona?
3. ¿Cómo te influenciaron estas cualidades?
4. Comparte tus experiencias y respuestas en grupos pequeños.

Las cualidades de relación resaltadas por Carl Rogers:

Autenticidad

Cuanto más individuos se sientan cómodos consigo mismos en las relaciones, sin máscara o sin fachada personal, mayor es la probabilidad de que estas relaciones sean positivas y se produzca el crecimiento. Otras palabras relacionadas con la autenticidad incluyen la humildad, la transparencia y la integridad.

Consideración Positiva Incondicional

Esta cualidad se refiere a la aceptación y el cuidado de los demás. Cuando las personas experimentan lo positivo, aceptando las actitudes de los demás, sienten esperanza y fortaleza, incluso en medio de la adversidad.

Comprensión Empática

La comprensión empática significa que un individuo detecta con exactitud los sentimientos y los significados que los demás están experimentando y les comunica a ellos esta comprensión. Escuchar con comprensión real y verdadera empatía, es una de las fuerzas más poderosas para el cambio positivo.