María Inés Monjas Casares

El complejo mundo de las relaciones interpersonales



PIRÁMIDE

El complejo mundo de las relaciones interpersonales

María Inés Monjas Casares

El complejo mundo de las relaciones interpersonales

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»
Sección: Manuales Prácticos

Director:
Francisco J. Labrador
Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© María Inés Monjas Casaresn, 2021
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2021
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4182-4

ÍNDICE

Introducción 15

1. Relaciones interpersonales: conceptos básicos 19
   1.1. Contactos, interacciones, relaciones y vínculos 19
      1.1.1. Conceptos y variedad terminológica 19
      1.1.2. Importancia de las relaciones interpersonales 22
         1.1.2.1. Necesidades sociales y emocionales 22
         1.1.2.2. Relaciones interpersonales y bienestar . . . 24
      1.1.3. La conducta social se aprende 27
         1.1.3.1. Relevancia de las familias 29
         1.1.3.2. Socialización de género 30
   1.2. Multiplicidad y diversidad de relaciones interpersonales 31
      1.2.1. Personas, situaciones y contextos 32
         1.2.1.1. ¿Con quién nos relacionamos?: interlocutores 32
         1.2.1.2. ¿Dónde nos relacionamos?: contextos y situaciones 33
         1.2.1.3. ¿Cuánto no relacionamos?: sociabilidad . . 35
      1.2.2. Tipos de relaciones interpersonales 35
         1.2.2.1. Relaciones superficiales vs. íntimas 38
         1.2.2.2. Relaciones positivas vs. negativas 40
         1.2.2.3. Relaciones igualitarias vs. asimétricas . . . 40
         1.2.2.4. Relaciones jerárquicas y relaciones complementarias 41
         1.2.2.5. Relaciones sólidas vs. líquidas 41
         1.2.2.6. Otros tipos de relaciones 42
      1.2.3. Red de relaciones 44
         1.2.3.1. El círculo social 45
         1.2.3.2. La red de apoyo social 46
   1.3. Inicio, desarrollo, mantenimiento y finalización de relaciones interpersonales 47
      1.3.1. Inicio de relaciones interpersonales 48
         1.3.1.1. La atracción interpersonal 48

1.3.1.2. La primera impresión 51
1.3.2. Desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales 52
1.3.3. Dificultades y finalización de relaciones interpersonales 55
1.4. Relaciones interpersonales íntimas 57
1.4.1. Concepto y características 57
1.4.2. Relaciones de amistad 60
1.4.2.1. Concepto 60
1.4.2.2. Elementos que definen la amistad 61
1.4.2.3. Tipos de amistad 62
1.4.3. Vínculos amorosos: más preguntas que respuestas . 65
1.4.3.1. Concepto tradicional: vestigios del pasado . 66
1.4.3.2. Las parejas: éxitos y fracasos 67
1.4.3.3. Elementos novedosos 69
1.5. Relaciones interpersonales virtuales 70
1.5.1. El entorno virtual: un nuevo contexto de interacción . 70
1.5.2. Peculiaridades de las ciberrelaciones 71
1.5.2.1. Conexión inmediata y permanente 71
1.5.2.2. Privacidad: intimidad vs. extimidad 72
1.5.2.3. Comunicación de emociones 74
1.5.2.4. Presencia y visibilidad virtual 74
1.5.3. Oportunidades y riesgos de las relaciones *online* . . . 77

2. Dificultades y problemas en las relaciones interpersonales . . . 85

2.1. El reto de relacionarse 85
2.1.1. La convivencia conlleva dificultades y conflictos interpersonales 86
2.1.2. ¿Por qué estas dificultades? 88
2.2. Experiencias relacionales dolorosas y tratos desconsiderados . 90
2.2.1. Soledad 91
2.2.1.1. Concepto y tipos 91
2.2.1.2. ¿Por qué preocupa? 93
2.2.2. Timidez y retraimiento 96
2.2.2.1. Concepto 96
2.2.2.2. ¿Por qué preocupa? 98
2.2.3. Antipatía y enemistad 99
2.2.3.1. Concepto 99
2.2.3.2. Tipos de enemistad 100
2.2.3.3. Conductas y manifestaciones 101
2.2.3.4. Formación, desarrollo y finalización de relaciones de enemistad 101

2.2.4. Rechazo y exclusión social 102
2.2.4.1. Concepto y manifestaciones 103
2.2.4.2. ¿Por qué preocupa? 105
2.2.4.3. ¿A quién se rechaza? 106
2.3. Malos tratos y violencia interpersonal 106
2.3.1. La violencia interpersonal: elementos y tipos 106
2.3.2. Distintas caras de la violencia interpersonal 109
2.3.3. *Bullying:* acoso entre iguales 111
2.3.3.1. Concepto 111
2.3.3.2. Personas implicadas 113
2.3.3.3. Consecuencias y efectos 114
2.3.3.4. ¿A quién se acosa? 115
2.3.4. *Cyberbullying:* acoso *online* 115
2.3.4.1. Concepto y acciones 116
2.3.4.2. Características y peculiaridades 116
2.3.5. *Mobbing:* acoso laboral 117
2.3.5.1. Concepto y tipos 117
2.3.5.2. Formas de acosar y consecuencias 118
2.3.6. Violencia de género 118
2.3.6.1. Concepto 118
2.3.6.2. Formas y manifestaciones 119
2.3.6.3. Violencia de género en las relaciones de pareja 120
2.3.6.4. Efectos y consecuencias 122

3. Competencia socioemocional 125
3.1. La competencia socioemocional: variables implicadas 125
3.1.1. Componentes personales. 126
3.1.1.1. Aspectos cognitivos 127
3.1.1.2. Aspectos emocionales 130
3.1.1.3. Aspectos conductuales: habilidades sociales 134
3.1.2. Componentes relacionales, contextuales y temporales 135
3.1.2.1. Las otras personas influyen 135
3.1.2.2. La situación importa 136
3.1.2.3. El tiempo cuenta 138
3.2. Las buenas relaciones y la convivencia positiva 139
3.3. Perfil relacional personal 142
3.4. Competencias para las relaciones positivas: el Programa Relaciones Positivas (PRP) 143

Referencias 149

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1. Personas y contextos de interacción 34
Tabla 1.2. Principales tipologías relacionales 36
Tabla 1.3. Atracción y rechazo interpersonal 49
Tabla 1.4. Algunas razones de las dificultades y de la finalización de relaciones 55
Tabla 1.5. Categorías y clases de amistad 63
Tabla 1.6. Pseudoamigos o amigos tóxicos 65
Tabla 1.7. Algunas actividades masivas en las redes sociales 75
Tabla 1.8. Fenómenos asociados al enganche a las TRIC 79
Tabla 1.9. Uso inadecuado y/o perverso de las TRIC 82
Tabla 2.1. Características de las personas tímidas 97
Tabla 2.2. Manifestaciones de las relaciones de antipatía y enemistad . . 101
Tabla 2.3. Diferentes formas de violencia 108
Tabla 3.1. Tipos de emociones 132
Tabla 3.2. Interlocutores, tipo de relación y rol predominante 136
Tabla 3.3. Elementos, atributos y efectos de las buenas relaciones . . . 140
Tabla 3.4. Módulos y fichas de trabajo del Programa Relaciones Positivas (PRP) 145

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1. Elementos básicos que contribuyen al bienestar 26
Figura 1.2. Virtudes y fortalezas del carácter 26
Figura 1.3. Nube de palabras sobre sociabilidad 36
Figura 1.4. Categorías relacionales según el grado de intimidad 38
Figura 1.5. El círculo social 45
Figura 1.6. Joven *hikikomori* 81
Figura 2.1. Estilos de abordar los conflictos 87
Figura 2.2. Hipótesis sobre las dificultades interpersonales 88
Figura 2.3. Tipos de soledad 92
Figura 2.4. Dinámica de la soledad 95
Figura 2.5. Protagonistas e implicados en fenómenos de *bullying* 114
Figura 2.6. El iceberg de la violencia de género 119
Figura 3.1. Variables implicadas en la competencia socioemocional . . . 126
Figura 3.2. Triple sistema de respuesta 127
Figura 3.3. Componentes de la inteligencia emocional 133
Figura 3.4. Componentes para las relaciones positivas 143

INTRODUCCIÓN

La calidad de las relaciones sociales, personales e íntimas que mantenemos con las personas con las que tratamos y convivimos determina notablemente tanto nuestro bienestar y satisfacción como el propio malestar y sufrimiento. Si se tiene trato positivo y lazos sólidos, cálidos y cordiales con las demás personas, especialmente con las más cercanas, la experiencia subjetiva es de bienestar. Y por el contrario, podemos ejemplificar con nuestras experiencias vitales, directas o cercanas, la desazón y el dolor que suponen los conflictos y desencuentros, las pérdidas, rupturas y abandonos, la soledad, la enemistad o exclusión, los malos tratos, los vínculos tóxicos o las relaciones interpersonales violentas.

Como seres eminentemente sociales, interactuamos y tratamos con muchas personas en los contextos familiares, educativos, laborales, virtuales, vecinales, de ocio y cívicos en los que convivimos, y formamos distintas clases de lazos desde las más puntuales, superficiales e instrumentales, de pura cortesía y educación, hasta las más íntimas y estrechas de comunicación, confianza máxima y afecto profundo, de modo que a lo largo de la vida vamos cimentando un círculo social, un entramado y una red de relaciones que constituyen nuestro tejido social. Para que esta red interpersonal sea saludable y excelente, las interacciones han de ser fundamentalmente igualitarias, respetuosas, positivas, sólidas, honestas, recíprocas y comprometidas, lo que produce efectos personales beneficiosos para el funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social de las personas que interactúan, lo que contribuye a un buen clima de convivencia en los contextos donde se produce.

Sin embargo, es evidente que convivir satisfactoriamente y llevarse bien son asuntos complejos que a menudo encuentran obstáculos y amenazas que hay que saber afrontar competentemente. Hemos de tener en cuenta además que el mundo social está experimentando notables transformaciones vinculadas al impacto de las tecnologías y a otros cambios sociales, económicos y culturales.

El ciberespacio es hoy un importante e imprescindible contexto para la interacción que introduce muchas novedades. La comunicación *online* es un excelente medio de contacto, multiplicación y consolidación de lazos interpersonales; se conecta con más facilidad e inmediatez y se tiene acceso a mayor cantidad y diversidad de interlocutores, lo que permite tener una amplia red social. En el ciberespacio se construyen vínculos afiliativos, tanto de amistad como eróticos y amorosos, más rápidos que cara-a-cara, porque se intima más pronto, se tiene mayor frecuencia de interacción, con más disponibilidad, en cualquier momento del día y de la noche y se percibe uno en compañía con menos coste y esfuerzo que en el trato presencial. Es indiscutible que la tecnología ha afectado no solo en la cantidad sino también en la calidad y en el modo en que actualmente iniciamos, formamos, mantenemos y terminamos las relaciones.

Todo esto acontece en un contexto social y económico del que resaltamos solo algunos aspectos por su repercusión en la vida interpersonal. Es palpable el cambio de valores en una sociedad centrada en lo económico, lo individual, lo externo, las apariencias, la visibilidad o los bienes materiales, por lo que se habla de sociedad egocéntrica y generación «mimi» (mi felicidad, mi bienestar, mis intereses). Se aprecia una variación en los agentes tradicionales de socialización y la irrupción de nuevos, principalmente vinculados a las pantallas, televisiones y otros dispositivos tecnológicos, de tal manera que actualmente infantes y adolescentes se socializan también en sus habitaciones guiados por *youtubers* e *influencers*. Se constatan asimismo cambios sociológicos como el aumento del número de hogares unipersonales, de parejas sin hijos y de personas mayores solas, todo ello unido a estilos de vida que conllevan anonimato y carencia de redes de apoyo social, lo que se asocia con alarmantes cifras de soledad no deseada. Así, llama la atención el incremento de «patologías» como insomnio, trastornos digestivos, ansiedad, depresión, estrés, diversas adicciones, alto consumo de psicofármacos y el crecimiento de distintos problemas de violencia interpersonal. La crisis económica repercute en las complicadas circunstancias para el acceso y el desempeño laboral asociado a incertidumbre, temporalidad, precariedad, estrés, presión y a la necesidad de reinventarse y adaptarse a cambios sustanciales, lo que exige altas dosis de competencia personal, emocional y social.