

Relaciones humanas

Tema 8. Curso: Procesos psicológicos / Resumen 2026 / Resumido Por Alexia Rosas Torres

Teoría de la necesidad de pertenencia: los seres humanos poseen un impulso básico y universal por establecer relaciones interpersonales estables, positivas y duraderas.

1. Definición de relaciones humanas

¿Qué son? Vínculos que se establecen entre 2 o más personas mediante interacciones continuas, significativas y recíprocas.

Características (son 5):

Reciprocidad	Continuidad temporal	Significado emocional	Regulación social y cultural	Carácter sistemático
Las personas se influyen mutuamente	Cambian y evolucionan con el tiempo.	generan confianza, satisfacción y compromiso.	están guiadas por normas y valores.	funcionan como sistemas donde todo está conectado

2. Las relaciones humanas desde la teoría general de sistemas (TGS)

La TGS sostiene que una relación humana debe entenderse como un SISTEMA dinámico, donde todas las personas están interconectadas y se influyen mutuamente. POR ESO... Las relaciones deben analizarse observando cómo interactúan entre sí. **Hay 3 niveles que se relacionan**

Nivel individual	Nivel Interpersonal	Nivel contextual
Características personales de cada persona	Lo que ocurren en la misma interacción (entre 2 personas)	Factores externos que afectan la relación

→ Cualquier cambio en uno de estos 3 niveles AFECTA la relación.

Principios sistemáticos aplicados a las relaciones humanas (son 3)

Totalidad	Interdependencia	Retroalimentación
Un cambio en una partecita afecta al conjunto	Las acciones de una persona generan respuestas en otra	Las respuestas que recibe un sistema influyen en su comportamiento futuro. Por retroalimentación, las relaciones pueden mantenerse estables o cambiar.
Si en un grupo de amigos uno cambia su actitud (empieza a rajar de algunos) esto puede afectar a todo el grupo	Si alguien se comunica agresivamente, probablemente la otra persona responda agresiva	Retroalimentación Estabilizadora: corrige desviaciones y ayuda a volver al equilibrio. Ejm: En un grupo un compañero menciona que están muy atrasado y el grupo vuelve a concentrarse en el trabajo Retroalimentación amplificadora: aumenta o intensifica una situación, produciendo cambios progresivos. Ejm: Si un par de amigos se pelean pero nunca conversan, y se empiezan a lanzar indirectas en redes, esto finalmente puede producir más rencor e intensivar el problema.

3. Desarrollo de las relaciones humanas

Las relaciones se forman gradualmente mediante procesos de acercamiento, conocimiento mutuo y consolidación, influenciados por factores emocionales, cognitivos y sociales.

Proximidad y contacto social	Frecuencia de interacción	Efectivo de simple contacto	Expectativas y atribuciones sociales
<ul style="list-style-type: none"> Puede ser física, psicológica o virtual Más contacto, aumenta la familiaridad	Cuando más interactúan las personas, más probable que desarrollen confianza	<ul style="list-style-type: none"> Encontrarse repetidamente puede generar más agrado Esto también pasa en redes: likes, comentarios o visualizaciones	<ul style="list-style-type: none"> Las personas interpretan la conducta de las otras personas Una interpretación equivocada puede provocar malentendidos

4. Estilos de apego

La manera en que te cuidaron de niño influye en cómo confías, amas y te relacionas con otras personas cuando eres adulto. Existen 4 estilos:

Apego Seguro	Apego Evasivo	Apego ambivalente	Apego desorganizado
Tus padres te daban cariño y atención	Tus padres eran fríos o pocos afectuosos	Muy inestable: recibían atención y otras veces no	Tus padres te daban seguridad pero también miedo
Creces confiando en ti mismo y en los demás	Aprendes a no mostrar tus emociones	Sensibilidad al rechazo y necesidad de aprobación	Suele ocurrir en situaciones de maltrato o trauma
Te resulta tener amistades y relaciones sanas y estables	Sueles evitar depender de otras personas o mostrar tus emociones (falta de intimidad)	Suele depender emocionalmente, hipervigilancia afectiva y dificultades de tolerar separación	Relaciones complicadas, conductas contradictorias, poco manejo de intimidad, impulsividad, y vulnerable problemas psicológicos.

DATAZO: el estilo de apego inicial parece establecer la base para las relaciones futuras.

5. Tipos de relaciones humanas

5.1. La amistad

La amistad es una relación voluntaria y relativamente estable basada en la reciprocidad, el afecto, la confianza y el apoyo mutuo

5.1.1. Factores de formación de la amistad

¿Cómo se forma una amistad? Cuando las personas...

Comparten intereses, metas o actividades	Tienen contacto frecuente	Poseen valores, actitudes o estilos de vida similares (homofilia)	Pertenecen a un mismo "grupo de referencia"
--	---------------------------	---	---

5.1.2 Características de la amistad

Confianza	Reciprocidad	Afecto y empatía	Autorrevelación	Apoyo emocional	Reforzamiento
Expresar pensamientos y emociones sin miedo a ser juzgado.	El apoyo, interés y disponibilidad es entre ambas personas	Hay cariño, comprensión y capacidad para ponerse en el lugar del otro	Compartir información personal de a pocos fortalece la confianza	Amistad fuerte: se sienten escuchadas y tomadas en serio	Experiencias bonitas, apoyo en los malos momentos y validan logros

5.1.3. La experiencia de la amistad en la virtualidad

Las plataformas digitales facilitan ahora crear y mantener amistades. ¿Cómo así?

- Aumentan el contacto, que se sigan comunicando y/o coordinar planes, especialmente cuando hay barreras geográficas (viven lejos) o de tiempo (están full)

PERO, puede crear riesgos negativos: Malentendidos, comparación social, expectativas de estar disponible "conectado siempre" → que puede generar ansiedad o conflictos.

5.2. El amor y vínculos

La teoría triangular del amor: El amor se construye

COMPONENTES DEL AMOR (son 3)

Intimidad	Pasión	Compromiso
Cercanía, conexión y lazos. Conversar, reír, apoyar.	Romance, atracción física y sexual.	Decisión a largo plazo, responsabilidad, esfuerzo.

TIPOS DE AMOR

Les hice un dibujito tipo resume para que se entienda más.



6. Las relaciones Disfuncionales

¿Que es una relación disfuncional? Donde la convivencia y el vínculo emocional generan MÁS SUFRIMIENTO que bienestar (estas mas llore que llore y pelea tras pelea que pasandola bonito)

¿Qué genera este tipo de dinámica disfuncional?

→ INSEGURIDAD, ANSIEDAD, DISMINUCIÓN DE AUTOESTIMA (ENTIENDE AMIGA ENTIENDE SAL DE AHÍ)

¿Y porque tu amix no sale de esta relación disfuncional? Porque no es easy....

→ Hay apego emocional, miedo a la soledad, esperanza de que mejore (no va pasar)

Es importante que la persona BUSQUE APOYO Y AYUDA.

Características de estas relaciones:

- Control excesivo y celos constantes
- Manipulación y chantaje emocional
- Desvalorización a través de críticas permanentes o humillaciones
- Dependencia emocional y falta de respeto a los límites personales
- Ciclos repetitivos de conflictos, reconciliaciones y promesas que no se cumplen

¿Que puede generarle a la persona? ANSIEDAD, DEPRESIÓN, POCA AUTOESTIMA, AISLARSE SOCIALMENTE → DESGASTE PSICOLÓGICO e inestabilidad EMOCIONAL.
(tengan cuidado amigues de entrar en una relación así)

7. Relaciones humanas en contextos digitales

7.1. Las redes sociales y la construcción de identidad

Las redes sociales han cambiado la forma en que construimos nuestra identidad y nos relacionamos con los demás. La gente ahora muestra cosas específicas de sí mismos (fotos, experiencias, logros) para proyectar una imagen determinada a las demás personas.

Por eso...

- La identidad digital ahora se construye con cómo nos representamos en redes, la opinión de otros y cómo nos comparamos.
- Esto influye en el autoestima, bienestar psicológica y las relaciones que tenemos
- No importa tanto el tiempo sino cómo usas las redes sociales.

7.2. Riesgos psicosociales asociados al uso de redes sociales

Dificultades en la construcción de la identidad	Idealización y comparación social	Oportunidades psicológicas y sociales
<p>Usar MUCHO las redes nos puede generar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dependencia digital ● Búsqueda excesiva de validación externa <p>También puede generar el FOMO (Fear of Missing out)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Es el miedo a perderse algo importante: <p>Esto puede generar ansiedad, baja autoestima, dificultad de atención. Desequilibrio entre la vida online y offline.</p>	<p>Como las redes sociales suelen mostrar la versión ideal de la gente.</p> <p>Esto puede causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comparaciones constantes con otras personas ● Sentirse insuficiente o menos exitosos ● Baja autoestima ● Dependencia de la aprobación de otros 	<p>Cuando se utiliza bien o de manera saludable las redes sociales. Permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Favorecer conexión con otras personas ● Brindar apoyo emocional ● Favorecer sentido de pertenencia ● Facilitar intercambio en esencia es información ● Construir comunidades de apoyo