Habilidades Interpersonales

Atención y Escucha

Precognición para el desarrollo de las demás habilidades



- Comprender lo que el otro expresa y evitar malos entendidos
- Darle importancia al otro



Postura física

- Contacto visual
 Posición abierta, comoda y relajada
- Asentir
- No distraerse

Atención psicológica

- Observar: movimientos, gestos, expresiones y tono de voz

Demostrar atención

- Resumir sus palabras, repetir cosas importantes, no interrumpir

Respeto

Valorar al otro -> persona con los mismos derechos que uno



- Comunicación efectiva
- Expresar y sentir respeto
- -> comunicación auténtica y honesta



- Modo de relacionarnos -> cómo y qué decimos
- Disponibilidad -> responder a las necesidades del otro
- Escuchar activamente
- Expresar opiniones
- No descalifiar al otro

Corrección/ Especificación

Comunicación -> directa, elocuente y especifica -> sentimientos y experiencias



- 1. Expresiones no vagas, astractas y separadas de los sentimientos
- 2. Forzar al emisor a ser exacto
- 3. Centrarse en sentimientos específicos y experiencias concretas



- Conectar con otra persona
- Hacernos responsables de lo que comunicamos



- Individualizando
- Centrarnos en asuntos concretos/importantes
- Comunicar directamente con una postura corporal abierta
- Evitar conversaciones circulares
- Analisis y resolución de

Empatía

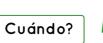
Capacidad de entender a los demas -> Ponerse en su lugar -> Comprender sus necesidades



- Física y psicológicamente
- Prestar atención al mensaje y señales corporales
- No eludir temas importantes
- Responder expresando lo que captamos de lo que siente/expresa
- Prestar atención a su respuesta
- No evaluar, juzgar o descalificar

Inmediatez o Proximidad

Habilidad para discturi abierta y directamente lo que ocurre AQUI Y AHORA



- Clima de confianza y apoyo
- -> detectar qué entorpece la relación y ver cómo cambiarlo
- Importante expresar en el momento lo que sucede



- Separar lo que me pasa a mí de lo que trasmite la otra persona
- Invitacion al diálogo -> confrontar puntos de vista, sentimientos y opiniones -> revisar la relación
- Conducta e impacto -> diálogo constructivo
- Responsabilizarnos de nuestros actos
- Evitar palabras vagas

Genuinidad y Autorrevelación

Habilidad para presentarse y comportarse tal y como uno es



- Establecer relaciones interpersonales sinceras, profundas y constructivas -> relaciones auténticas
- Ser congruente -> compartir la experiencia, sentimientos /opiniones del ahora



- Comunicar de manera constructiva
- . Ser honestos/sinceros
- No escudarse en un rol
- Demostrar congruencia en la relación
- Permitirnos una relación informal → espontanea y respeto

Contrastación/ Confrontación

Mostrar al otro que fue inconsistente con lo que dijo/se comprometio y lo que hizo



- No se da cuenta de sus inconsistencias
- No hace nada para modificar su comportamiento
- Arriesga la productivodad y armonía del equipo



- Clima de confianza y apoyo, respeto y valoración -> lograr que escuche -> se abra a revisar su conducta
- No mostrarse complacido con la situación
- Objetivo -> que el otro perciba la discrepancia clara y objetivamente, con hechos tangibles que la ilustren
- No enjuiciar ni discutir -> punto de vista constructivo y amistoso