

## 7.- Confrontación

Es mostrar a otra persona que ha sido inconsistente con lo que ha dicho, hace o se compromete. La idea no es descalificar, sino ayudar a la persona tome conocimiento de sí mismo y que considere la petición de modificar su comportamiento.

Se debe estar relajado físicamente y mentalmente, para no generar tensión. Se debe señalar claramente que no es de agrado confrontar, pero se deben decir las cosas con respeto.

Ambos deben respetarse y valorizarse mutuamente.

**En la confrontación se ponen en práctica todas las habilidades comunicacionales.**

## 8:- Asertividad

Actitud de auto afirmación y defensa de nuestros derechos personales

Incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones; en forma adecuada; respetando al mismo tiempo, que los demás.

Expresamos: Nuestra autoafirmación, derechos, peticiones y opiniones personales.

Sentimientos positivos, Sentimientos negativos, No es manipular, ni conseguir lo que uno quiere a cualquier costo, Nos permite desarrollar nuestra autoestima y a mejorar la comunicación interpersonal, haciéndonos honestos y directos

## ¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son una “serie de conductas, de pensamientos y emociones, que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales necesarias y lograr que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos”



¿Sabías tú?

Las relaciones con las demás personas son nuestra principal fuente de bienestar

Pero también es nuestra fuente de estrés y malestar, sobre todo si tenemos dificultades. Mantener unas relaciones interpersonales satisfactorias

Fomenta la autoestima.

La falta de Habilidades sociales. nos lleva a las emociones negativas, como: frustración/ira/ rechazados, infravalorados por los demás.

La falta de Habilidades sociales nos lleva a la ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas

Las Habilidades sociales nos ayudan a incrementar nuestra calidad de vida, ayudándonos a sentirnos bien y obtener lo que deseamos.

Considerando los intereses y sentimientos de los demás, logrando soluciones satisfactorias para ambas partes.

## CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO (COSAM)



Teléfono: 442873242

Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas

Dirección: Av. Errázuriz #894

2017

  
**Organización**

## 1.- Atención y Escucha

Significa comprender a cabalidad lo que la otra persona expresa y evita posibles malinterpretaciones.

¿De qué forma podemos mejorar esta habilidad?

- Mirando directamente a los ojos.
- Mantener una postura relajada y natural.
- Evitar cruzar los brazos.
- Asentir con la cabeza.
- Observar los movimientos corporales y expresiones faciales.
- Reconocer las motivaciones, preocupaciones, sentimientos a través de las pausas.
- No interrumpir con opiniones a favor o en contra.
- Resumir con las propias palabras.



## 2.- Respeto

Ver y apreciar al otro en su calidad humana, como persona diferente que tiene los mismos derechos que uno. En ocasiones se confunde con obediencia a la autoridad. La ausencia del respeto conlleva a la desconfianza, omisión de informaciones, agresión y descalificación mutua. Se debe expresar las emociones e impresiones personales.

“El Respeto se siente como tal cuando es honesto y sincero. No se trata de ocultar para no incomodar. Es decir lo que pensamos”

## 3.- Concreción o Especificación

Habilidad para comunicar en forma directa, elocuente y específica, los sentimientos y experiencias concretas, evitando que se oculten detrás de generalizaciones.

Asegurar que la expresión del emisor no sea vago, intelectualizante. Solicitar al emisor que sea más exacto sin intelectualizaciones. Ayuda al receptor a comprender las emociones y experiencias específicas. Ser responsables de lo que comunicamos. Nombrar las cosas a las que uno se refiere. Evitar generalizar.

Es necesaria para resolver los problemas. Ya que plantea los problemas como algo concreto, específicos y operacional. De lo contrario, sería imposible resolverlos.

## 4.- Empatía

Demostrar al otro lo que entendemos y el porqué lo dice. Comprender sus sentimientos y experiencia desde su punto de vista.

Se relaciona con la capacidad de escuchar y con el respeto. Esta habilidad debe ser demostrada.

“Antes de esperar a que el otro comprenda nuestro punto de vista, necesitamos comprender su perspectiva”.

## 5. Genuidad

Habilidad para presentarse y comportarse antes los demás tal cual es. Permitiendo tener relaciones auténticas. Las emociones que surja deben ser usadas y expresadas en forma constructiva, con el fin de profundizar en la relación.

- Lo opuesto a la genuinidad es ser falso.
- Se aplica cuando queremos establecer relaciones sinceras, profundas y constructivas; sin poner filtros.
- Ser coincidentes entre lo que pensamos y decimos.

## 6.- Inmediatez o Proximidad

Habilidad para discutir abierta y directamente con otra persona lo que ocurre en el aquí y ahora de la relación.

- Implica escuchar, atender, empatizar y confrontar la situación.
- Es necesario un clima de confianza y apoyo, para generar el dialogo de lo “que me sucede” y de lo “que observo”.
- Ser responsable de nuestros actos y dichos.
- Evitar palabras vagas como “tal vez” .
- Evitar generar malinterpretaciones o silencios “pesados” y expresar lo que uno siente.

“Es Necesaria cuando se percibe que ambas personas tienen pensamientos y sentimientos no verbalizados acerca de lo que ocurre en la relación y que interfiere en la misma”