

Habilidades para RI Efectivas

Hasta ahora, se ha comprendido ya la importancia que tiene la comunicación, tanto verbal como no verbal, así como la capacidad de ser asertivos y el saber escuchar de manera adecuada para establecer relaciones interpersonales exitosas. Aunado a todo ello, debemos también reconocer las habilidades que debemos desarrollar para lograr una verdadera efectividad en este campo.

Además de la atención y escucha, otras habilidades que se deben desarrollar son:

- a. El respeto: Significa el ver y apreciar a otro en su calidad de ser humano, valorándolo por sí mismo como una persona diferente que tiene los mismos derechos que reclamamos para nosotros.

Se debe expresar respeto siempre que se desee establecer o mantener una comunicación efectiva con los demás. La expresión de respeto es una condición necesaria e imprescindible para que los interlocutores se comuniquen honesta y auténticamente. La ausencia de respeto da pie a la desconfianza, el ocultamiento de información, a la agresión y descalificación mutua.

- b. La concreción o especificación: Es la habilidad para comunicar de forma directa, elocuente y específica los sentimientos y experiencias concretas, evitando que se oculten detrás de racionalizaciones abstractas.

Al ser poco directos, no hay una responsabilidad cabal de lo que se comunica, por ello hay que expresarse de manera concreta, para hacernos responsables de lo que transmitimos en el acto comunicativo.

- c. Empatía: Consiste en demostrar al otro que entendemos lo que dice y por qué lo dice. Demuestra que se comprende también su marco de referencia y la manera en cómo percibe, interpreta y entiende la realidad; que se captan sus sentimientos y las experiencias de vida que basan sus puntos de vista.

La empatía es una destreza de la comunicación interpersonal y muy especialmente en las relaciones de ayuda, cooperación y compañerismo. Permite el entendimiento básico inicial de dos personas.

- d. Inmediatez o proximidad: Se define como la habilidad para discutir abierta y directamente con otra persona lo que está ocurriendo en el aquí y ahora de la relación interpersonal entre ambos.

Habilidades para RI Efectivas

- e. Genuinidad y autorrevelación: Es la habilidad para presentarse y comportarse ante los demás tal y como uno es, dejando fuera toda fachada o representación de un rol. Permite establecer relaciones auténticas, utilizando los sentimientos que surjan en la relación de una manera constructiva.
- f. Contrastación o confrontación: Es mostrar a otra persona que ha sido inconsistente con lo que ha dicho, o con lo que se ha comprometido, o que lo que dice y hace es inconsistente con un hecho objetivo. El objetivo básico de la contrastación es ayudar a que el otro tome conocimiento de sí mismo y que considere nuestra petición para que cambie su comportamiento a otro mayormente favorable, de acuerdo a la relación que se mantiene. A diferencia de la agresión, la contrastación no ataca al otro, sino que trata de ayudarlo y de desenmascarar distorsiones, discrepancias, incongruencias o manipulaciones que suelen interferir en la comunicación efectiva.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

ZAYAS AGÜERO, PEDRO MANUEL (2012). *La Comunicación Interpersonal*. Editorial B-Eumed.
WIEMANN, MARY (2011). *La Comunicación en las Relaciones Interpersonales*. Editorial UOC