POLI
POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

HABILIDADES SOCIALES

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente **expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita**, teniendo en cuenta los **derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores**. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, **respetando las de las demás personas**. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano **de expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.**

La asertividad propone tener en cuenta al menos a tres **interlocutores de la comunicación:** primero, a **la persona que se comunica** y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, **a la persona con la que desea comunicarse**, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, **el contexto**, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión.

RELACIONES INTERPERSONALES

Establecer y mantener relaciones basadas en **el respeto, la igualdad y la autenticidad** de las partes.
Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es **fuente de bienestar o de malestar**.
Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, **no juzgarla, confiar en ella** y, al mismo tiempo, **aprender a establecer límites,** conservando asi relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el **crecimiento personal**.
Esta destreza incluye dos aspectos claves:

El primero es **aprender a iniciar, mantener o terminar una relación**; el segundo aspecto clave es **aprender a relacionarse en forma positiva con las personas** con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)
Esto permite disfrutar de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta lo mejor de sí misma.

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a **manejarlos, verlos con otros ojos y asumirlos como oportunidades para transformarnos.** No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, **renovamos las oportunidades de cambiar y crecer**. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos **aceptar los conflictos como motor de la existencia humana**, dirigiendo nuestros esfuerzos a **desarrollar estrategias y herramientas** que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, **identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social**.