

Podemos mejorar nuestras habilidades sociales



ALGUNAS HABILIDADES SOCIALES SON MUY ÚTILES TANTO EN EL TRABAJO COMO EN LAS RELACIONES PERSONALES

Hay pautas de comportamiento que nos pueden ayudar a cultivar habilidades que nos harán sentirnos más a gusto con nosotros mismos y a ser más apreciados y valorados por los demás. Naturalmente, estas pautas se pueden aprender y podemos convertirlas en un hábito.

Al iniciar una conversación: naturalidad, interés y empatía

Procurar:

- Saludar y presentarse uno mismo o una misma, con naturalidad, al menos siempre que no haya alguien que lo haga por nosotros.
- Mirar a los ojos cuando se habla.
- Hacer, cuando proceda, algún cumplido sobre la otra persona, sin resultar adulador ni demasiado condescendiente, pero tratando de transmitir la imagen positiva que de esa persona se ve o se conoce.
- Comentar o preguntar sobre la situación común que se está viviendo; por lo general, es el motivo del encuentro.

- Realizar algún comentario o pregunta sobre lo que se conoce del interlocutor, su trabajo, su vida familiar...

Evitar:

- Hablar con ironía o con tópicos negativos: "Esto parece un funeral, aquí no habla nadie..."
- Pronunciarse de forma ofensiva sobre alguien: "Qué inutilidad de conferenciante".
- Ser dogmático en las apreciaciones: "Todas las películas son iguales".
- Arrancar la conversación con comentarios demasiado personales.
- Hablar con voz exageradamente alta o desmesuradamente baja.
- Adoptar posturas corporales incorrectas o poco elegantes.

Al mantener una conversación: ser activos, escuchar y relax

Se trata de que haya un equilibrio entre hablar y escuchar, para que quienes forman parte de la conversación se sientan cómodos y encuentren espacio para participar. Demos señales con palabras o gestos de que se está es-



cuchando, mantengamos el contacto ocular, hablemos sobre algo que esté relacionado con lo que la otra persona comenta; y si se prefiere cambiar de tema, avisemos. No nos excedamos en el habla ni en la escucha. Y demos respuestas evitando los monosílabos: la conversación debe ser equilibrada.

Al pedir favores: desprendernos del temor

Creemos que quienes nos rodean saben lo que queremos o necesitamos en un momento determinado, pero no siempre es así. Por eso conviene transmitir indicios de nuestros deseos y necesidades a las otras personas, y si se da el caso, pedir directamente favores. Tenemos derecho a pedirlos: al otro siempre le queda la libertad para dar o negar. Evitemos el temor a que nos nieguen lo que solicitamos, y a deber favores si nos responden positivamente.

Al rehusar peticiones: demostramos explicaciones

Si hemos de dar una respuesta negativa, ofrezcamos explicaciones escuetas

y razonadas. Y ofrezcamos una alternativa que demuestre que nos hacemos cargo de la inquietud que generó la petición. Estemos prevenidos ante **manipulaciones** que se dan en estas situaciones, como los halagos (“como eres tan buena persona pensé que me ibas a ayudar”), la crítica (“nunca te volveré a pedir nada”) o los sentimientos de culpa (“me dejaste hecho polvo”). Aunque comprendamos las razones del demandante, mantengámonos firmes si las nuestras no han variado.

Al responder a las críticas: raciocinio y ponderación

Cuando nos hacen una crítica podemos sentir que nos están atacando. Tendemos a defendernos, ya devolviendo el “ataque” ya justificándonos. Identifiquemos los aspectos objetivos de la crítica y hablemos sobre ellos evitando tanto la defensa sistemática como contraatacar porque sí.

Al aceptar o rechazar a otras personas: firmeza

En nuestras relaciones se dan situaciones paradójicas: aguantamos a quienes nos caen mal y espantamos a quienes más apreciamos. Tanto si queremos evitar una compañía como si deseamos establecer una comunicación y mantenerla, lo haremos con firmeza. Para ello, hay **comportamientos de acercamiento** (sonreír, sostener la mirada, orientar el cuerpo hacia la otra persona y demostrar con palabras nuestro interés por lo que hace o dice) y **de rechazo**: digamos y hagamos, educadamente, lo necesario para que la otra persona capte nuestro desinterés, respondamos con monosílabos, miremos a otras personas y despedámonos con cortesía.

Al admitir el desconocimiento: no hay por qué saberlo todo

Es molesto toparse con personas que lo saben todo, que cuando se les va a

contar algo contestan invariablemente “sí, ya lo sabía” o “a mí me vas a decir tú”. Lo que nos hace grandes y apreciados es reconocer ante los demás que desconocemos lo que nos están contando o que nos parece interesante lo que nos explican porque lo desconocíamos. No sucumbamos a pensamientos como “qué van a pensar si digo que no lo sé” o “yo ya tendría que saber estas cosas”, que sólo nos perjudican.

Al reconocer nuestros errores: elegancia y humildad

Todos cometemos errores y es de personas nobles y maduras reconocerlos. Es más, quienes lo hacen bien gozan de prestigio social, ya que ocultar los errores es una muestra de debilidad. Reconozcamos con elegancia y humildad, pero sin permitir que los demás se ‘ceben’. Para encajar los errores, evitemos pensamientos negativos como “soy un desastre”, o “esto es imperdonable en una persona como yo” o “no sé cómo me puede pasar esto”

Al recibir cumplidos: serenidad

No recurramos a la falsa modestia cuando nos reconocen o agradecen que hemos hecho bien algo. Si los cumplidos son sinceros, aceptemos con serenidad y con agrado la intención de valorarnos, pero no devolvamos el cumplido ni minimicemos nuestros méritos. Lo mejor es dar las gracias y hacer comentarios como “la verdad es que me ha costado mucho hacerlo” o “me alegro de que te haya gustado”.

Para finalizar una conversación: directo al grano

Cuando deseamos que un encuentro o conversación se acabe, hemos de tener el convencimiento de que tenemos derecho a elegir y a manifestarnos con claridad, evitando pensamientos que nos inducen a creer que es de mala educación interrumpir a otra persona, o que se podría ofender. Es suficiente con: “perdone la interrupción, me tengo que marchar”... ◀