

Moda

APRENDE A DESARROLLAR TUS HABILIDADES SOCIALES

A veces las relaciones con los demás pueden ser difíciles. Las habilidades sociales nos ayudan no sólo en nuestras relaciones con los demás sino también a estar mejor con nosotros mismos. Por ello en esta ocasión desde Musas, te daremos un par de tips para tener en cuenta a la hora de relacionarte con los demás, que además te servirán para que cada una de tus relaciones sea de lo más exitosa. Te dejo con ellos:

Reconocer errores y pedir disculpas

Pedir perdón. Una cualidad que nos facilita las relación con los demás.

Algo que nos cuesta mucho es reconocer nuestros errores y pedir disculpas.

Deberíamos ser lo suficientemente sencillos para saber asumir nuestros fallos y, cuando sea posible corregir o rectificar.

No hace falta bajar la mirada ni avergonzarse, basta con reconocer el error y mostrar el deseo de que se acepten nuestras disculpas.

Saber decir que no

Otra habilidad es saber 'decir no', es decir, negarnos a las peticiones de los otros cuando no nos convienen o interesan.

Esto es algo que a veces puede resultar difícil, debido a la presión que pueden ejercer sobre nosotros estas personas o a los vínculos de amistad que tenemos con ellas.

En cualquier caso, una vez tomada la determinación de negarte a una petición, expresa tu negativa poniendo de manifiesto abiertamente que no se debe a falta de afecto o interés sino a determinados motivos, que en algunas ocasiones deberás aclarar con argumentos sólidos y firmes.

No retires la mirada y procura mantener un tono de voz firme y sobre todo, no intentes justificar tu negativa con excusas.

Solicitar favores

Solicitar favores es un derecho que tenemos todos, entendiendo siempre que el otro tiene también el derecho a negarlos. Procura ser breve y directo, sin dar rodeos, ni explicaciones y sobre todo procura solicitar aquello que el otro pueda razonablemente concederte.

En este caso es muy importante evitar pensamientos negativos previos a la petición como 'se que no me lo va a conceder', 'me va a decir que no', 'se va a molestar', etc.



Dar y recibir cumplidos

La habilidad de dar y aceptar cumplidos es muy importante de cara a fomentar las relaciones sociales, procura ser generoso en dar cumplidos sinceros y honestos a los demás, cuida la sonrisa, el contacto ocular etc.

Por otro lado acepta y agradece abiertamente los halagos que provienen de los demás, intenta no negarlos ni ignorarlos.

Expresar sentimientos

Expresar sentimientos es algo que en ocasiones evitamos por miedo a ser rechazados, a quedar en ri-

dículo, o simplemente porque no sabemos cómo hacerlo.

Una buena expresión de los propios sentimientos debería incluir nuestras necesidades, deseos y derechos. Acostúmbrate a formar frases que comiencen por 'me gustaría', 'no me apetece'...

Intenta utilizar frases positivas para el otro, si algo te ha gustado comunícaselo, si estás enojado hazlo de la misma manera con frases como 'estoy enojado porque...', 'no me gusta como...'

Recibir críticas

A veces solemos responder a las críticas de una forma defensiva, o simplemente nos callamos, pero interiormente tenemos sensación de malestar.

Hay que tener en cuenta que si la crítica que nos hacen es buena, justa, adecuada y correcta debemos aceptarla e incluso reconocer que estamos de acuerdo con ella.

Pero, puede ocurrir que la crítica nos parezca injusta e incluso destructiva, en este caso, en lugar de reaccionar de forma negativa lo mejor es discutirla con tranquilidad, sin alterarse.

Por último, es aconsejable no intentar evitar las críticas cambiando de tema, ni tratar de disculpar la conducta que nos han criticado dando todo tipo de detalles y por supuesto no intentar responder a la crítica devolviéndola.