

# Habilidades de supervivencia para estas fiestas

*Boletín Mensual de diciembre de 2015*



Las habilidades sociales pueden entrenarse durante las fiestas. Usted puede estar en la lista de invitados de las fiestas de la oficina, de la familia y de los vecinos, y en otros eventos. ¡Y se espera que vaya con mucho espíritu festivo!

Ya sea usted la alegría de la fiesta o de los que pasa desapercibido — o esté en algún punto intermedio, como la mayoría de nosotros — es un buen momento para pensar en las formas de manejar las situaciones sociales. Estos son algunos consejos para tener en cuenta:

**1. Llegada.** No es raro sentirse incómodo ni bien llega a una fiesta, en especial cuando no conoce a ninguna de las personas que asisten. ¿Cuál es su mejor amigo en esta situación? Una sonrisa.

Las personas se sienten atraídas hacia otras personas que parecen felices y tranquilas (¡aún cuando lo esté fingiendo!). Puede apostar que habrá otros invitados que se sienten nerviosos y deseen hablar con alguien.

Entonces, sonría y acérquese a un grupo pequeño o a otra persona que esté sola. De pronto, usted será el divertido y seguro de sí mismo.

**2. Comenzar una conversación.** Una pregunta es siempre el mejor inicio para una conversación. Puede preguntar: “¿De dónde conoce a [nombre del anfitrión]?”

También puede hacer una pregunta sobre algo que es posible que tenga en común con otras personas. Algunos ejemplos son una mala racha, un embotellamiento en el tránsito o una noticia.

**3. Mantenga la conversación.** Cuando haga una pregunta, asegúrese de escuchar la respuesta. No se apresure a introducir su opinión.

Ser un buen oyente puede propiciar más preguntas y revelar intereses comunes. Antes de que lo note, se olvidará de que estaba nervioso y estará manteniendo una conversación relajada.

**4. Buenos modales con la tecnología.** Apague su celular o póngalo en silencio. Puede ser muy irrespetuoso tener que atender el celular o recibir un correo electrónico cuando está conversando con otra persona. Si debe recibir una llamada o contestar un mensaje, discúlpese y vaya a otra habitación.

**5. Tómese su tiempo.** Siéntase libre para tomar un descanso. No es necesario que interactúe sin parar. Tómese algunos minutos para recuperarse en la terraza o incluso en el baño.

**6. Marcharse.** ¡Agradezca a su anfitrión por el excelente momento y felicítese usted mismo por el éxito obtenido!