

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 (jaún 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!