

Habilidades Sociales

Se trata de aquellas conductas apropiadas que empleamos al interactuar con otras personas.

Dominar estas competencias resulta fundamental para desenvolvernos con confianza, establecer una comunicación efectiva y saber expresarnos de forma adecuada en cada situación.

La Empatía

Es la facultad de comprender el mundo emocional de otra persona. Esto no implica necesariamente coincidir con sus puntos de vista o razonamientos.

Consiste en prestar atención a los demás, captar sus dificultades y percibir sus sentimientos.

Una persona con empatía:

- Presta verdadera atención
- Demuestra entendimiento
- Interpreta la comunicación no verbal
- Ofrece apoyo emocional cuando se requiere

¿Qué ventajas aporta cultivar la empatía?

- Favorece relaciones interpersonales más satisfactorias, integrándote mejor con amistades, colegas y familiares
- Contribuye al bienestar personal
- Simplifica la resolución de desacuerdos
- Fomenta la solidaridad y la generosidad
- Mejora la percepción que los demás tienen de ti

La Escucha Activa

Este componente esencial de la empatía resulta clave. Prestar atención genuina constituye un pilar para lograr una comunicación efectiva.

Escuchar de verdad es una destreza que pocos dominan. Rara vez prestamos auténtica atención.

¿Cómo podemos fortalecer nuestra capacidad de escuchar?

- Indagando en lugar de suponer
- Permitiendo que el otro se exprese libremente
- Evitando cuestionar sus motivos
- Valorando su conocimiento
- Enfocándonos en comprender el mensaje, prestando atención a nuestra forma de oír

*"Nuestro mayor obstáculo comunicativo es que
no oímos para comprender, oímos para responder."*

Una reflexión sobre el arte de oír

¿Por qué nadie nos ha instruido en el arte de escuchar? ¿Acaso porque oír resulta mucho más complejo que hablar?

Zenón de Elea, pensador de hace dos milenios, señalaba que poseemos dos oídos y una única boca porque oír es doblemente necesario y dos veces más arduo que expresarse.

Dejemos de lado por un instante nuestro ego y nuestras propias reflexiones para dedicarnos a la persona y los pensamientos del otro.

Es todo un arte, un ejercicio apasionado de generosidad. Oír con paciencia constituye un acto de mayor bondad que dar.

Muchos desafortunados se marchan más reconfortados cuando escuchamos el relato de sus pesares que cuando ofrecemos nuestra opinión.

Incluso es habitual comprobar cómo quienes acudieron buscando orientación se retiran satisfechos sin haber oído siquiera tu respuesta, porque lo que verdaderamente anhelaban no era tu consejo, sino tu silencio y su desahogo.

Por todo esto, la gran contradicción de nuestra época es que mientras los expertos afirman que avanzamos hacia una civilización auditiva, cada vez son más quienes se lamentan de que nadie les presta atención.

¿Sabes escuchar a quienes te rodean? Quizás haya alguien cercano que necesite ser oído...

La Asertividad

Otra competencia social fundamental.

¿En qué consiste la asertividad?

Es la capacidad de manifestar nuestros deseos, ideas y emociones de forma cordial y apropiada, logrando comunicar lo que queremos en el momento adecuado, sin agredir ni menospreciar los derechos ajenos.

Representa una de las destrezas esenciales para una comunicación saludable.

"Puedo decir no sin experimentar culpa."

Algunas pautas para desarrollar mayor asertividad:

- Sustituye los pensamientos negativos por otros constructivos
- Acepta que los demás no pueden adivinar lo que piensas
- Defiende "tu perspectiva", no "la verdad absoluta"
- Exprésate con la mayor concreción posible
- Menciona hechos, no valoraciones
- Justifica tus peticiones
- Transmite tus emociones
- Emplea el mensaje en primera persona: habla desde lo que sientes

Se ha demostrado que cuando realizas un gesto amable hacia otra persona, los niveles de oxitocina comienzan a elevarse, lo cual reduce la ansiedad y protege el corazón.

Además, está comprobado que la oxitocina no solo aumenta en quien da y en quien recibe, sino también en quien lo presencia.