

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Consejos para mejorar tus habilidades sociales

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES

1. Utiliza preguntas abiertas.

Si eres más tímido y prefieres hablar poco, familiarízate con las preguntas abiertas, realiza preguntas que requieran más que un sí o un no como respuesta, esto puede abrir la puerta para invitar a la otra persona a mantener la conversación. Así podrás animar a los demás a hablar.

2. Anima a los demás a hablar de ellos.

Al igual que en el punto anterior, la mayoría de las personas realmente disfrutan hablando de sí mismas. Pregunta sobre sus pasatiempos o la familia de una persona. Demuestra que estás interesado en escuchar lo que se dice.

Una conversación es como jugar al ping pong, pregunta/respuesta, por lo que ten en cuenta que las preguntas que hagas se te pueden devolver, así que no preguntes nada que tu no quieras responder.

3. Intenta actuar como una persona sociable.

Puedes comportarte como una persona más social, incluso si no te interesa hablar con esa persona en particular o salir de tu casa, no permitas que la ansiedad te detenga. Toma la decisión de hablar con gente nueva y entablar conversaciones incluso cuando te sientas nervioso por ello, parte con gente que ya conoces, como un familiar o amigo. Con el tiempo, será más fácil y rápidamente comenzarás a mejorar tus habilidades sociales.

Empieza poco a poco si es necesario, es comprensible que ir a una fiesta o acercarse a un grupo de gente desconocida te parezca abrumador, por eso comienza con algo pequeño. Ve al supermercado y dile “gracias” a la persona que te atiende o anda al mall y pregúntale a un guardia donde está cierta tienda. Luego practica pequeñas conversaciones de manera gradual.

4. Ofrezca cumplidos y practique los buenos modales.

Los cumplidos pueden ser una excelente manera de abrir la puerta a una conversación. Ofrece a un compañero de clases un cumplido por una presentación que hizo en una clase o felicita a un amigo por algún logro. Los cumplidos pueden mostrarles a los demás que eres amigable.

También puedes practicar tus buenos modales, ya que estos contribuyen en gran medida a mejorar las habilidades sociales. Llega a la hora, comparte, se cortes y agradecid@.

5. Presta atención a tu lenguaje corporal.

La comunicación no verbal es muy importante, intenta parecer relajado, mantén un contacto visual adecuado y trata de parecer receptivo a la conversación (no cruces los brazos, por ejemplo).

6. Actualízate sobre eventos y noticias actuales.

Lee sobre las tendencias actuales y las noticias para tener algo de qué hablar con los demás, es un buen rompe hielo. Pero si trata de evitar temáticas que puedan ser muy controvertidas, como la política. Puede ser una excelente manera de iniciar una conversación y te permitirá enfocarte en temas neutrales.



7. Identificar y reemplazar pensamientos negativos.

Es bastante conocido que, si tienes pensamientos negativos sobre algo, en este caso las interacciones sociales, esto podría convertirse en una profecía autocumplida.

Por ejemplo, puedes pensar: "no tengo nada interesante que decir, no me van a escuchar", y luego quedarte solo en un rincón de la fiesta. Como resultado, puedes irte de la fiesta pensando en que no tenías nada interesante que decir y por eso nadie te habla, pero esto en realidad paso porque te aislaste. Identifica estos pensamientos negativos y reemplázalos por otros más realistas como, "tengo cosas interesantes que contar, me van a escuchar y conoceré gente nueva".

Tener habilidades sociales no es fácil, necesitaras practicar para ganar confianza en ti mismo, y así hablar con los demás sin sentirte avergonzad@.

