



Nueve consejos para entrenar tus habilidades sociales

En "El mundo en tus manos", la escritora inglesa Elsa Punset entrega ejercicios, cuestionarios y recomendaciones para mejorar las relaciones con los demás.

En "El mundo en tus manos", la escritora inglesa Elsa Punset entrega ejercicios, cuestionarios y recomendaciones para mejorar las relaciones con los demás.

"Pensar no es suficiente. Ni siquiera pensar positivamente es suficiente... tenemos el reto pendiente, y urgente, de cerrar el abismo entre cómo pensamos y cómo vivimos, O si lo prefieres, entre lo que decimos y lo que hacemos".

Ésa es la invitación que hace la escritora y conferencista inglesa Elsa Punset en su libro "El mundo en tus manos" (Destino), cuyo objetivo es entregar un entrenamiento completo para conocer cómo actuamos, cuáles son nuestros anhelos, cómo se mueve la sociedad y desde ahí poder actuar con certeza para vivir en armonía.

En otras palabras, la idea del libro de autoayuda es mostrar los patrones grabados en el inconsciente colectivo e individual desde el cual actuamos en sociedad y en forma individual, los que ella define como hábitos y costumbres, que día a día determinan el cómo se vive, se toman decisiones y se trata a los demás.

"Debemos admitir que somos extraordinariamente vulnerables a los demás, que a lo largo de nuestra vida repetimos las formas de amar y de rechazar que aprendemos en la infancia, y que tenemos, sobre todo, miedo al rechazo", declara la autora inglesa, quien es experta en aplicación de inteligencia emocional para el cambio positivo.

Desde esta perspectiva, invita al lector a mirarse y observar la forma en que nos relacionamos con los demás y describe tres tipos de relaciones, las "ansiosas", con un estilo de apego inseguro; las "seguras", con apego seguro; y las "evitativas o distantes", con apego inseguro.

"Solo puedes cambiar aquello que comprendes, descubre qué patrones has heredado en este sentido y podrás gestionarlos de forma consciente para lograr cambios reales", anima.

Para ello, la autora entrega ejercicios, cuestionarios y recomendaciones para relacionarse en forma más segura y positiva, mejorar las relaciones con los demás, aprender a comunicarse de manera más eficaz y restablecer el equilibrio mágico entre lo positivo y negativo.

Trabajar las relaciones

"Para entrenarte en lo positivo, disfruta, viaja, conocer, descubre y ponte en la piel de los demás. Dale a tus palabras y a tu vida, la importancia que tienen para los demás. Evita el daño que hacemos con las ausencias, la indiferencia o la ignorancia. Fabrica un mundo a tu alrededor donde no haya tiempo ni espacio para el tribalismo y la exclusión", son sus palabras que resumen el mensaje de este libro.

Ahora, para descubrir cuál es el entrenamiento que se necesita para mejorar las relaciones, estos son los sugestivos consejos que entrega Elsa Punset.

- 1. Averigua si tienes una forma de relacionarte segura o insegura:** Revisa tu niñez y responde, ¿tus madre/padre/cuidador respondía a tus llamadas de apoyo y protección? Si tus padres siempre, casi siempre o a menudo respondían con cariño, tienes bastantes posibilidades de haber desarrollado una forma positiva de relacionarte y encariñarte con los demás.
- 2°. Pon las cartas sobre la mesa y comunica tus necesidades con claridad:** Piensa con palabras concretas en qué modelo de relación deseas y no tengas miedo de expresar esa necesidad claramente.
- 3. Haz un inventario de tu historial de relaciones desde el punto de vista de tu tendencia a tener relaciones seguras e inseguras:** Identifica los patrones de comportamiento y de pensamiento debilitantes y elige unas pocas y muy concretas estrategias que puedas aplicar en tu vida diaria para mejorar tu forma de relacionarte.

4. **Ancla tus experiencias positivas:** Haz una lista de los momentos o las etapas en los que te sentías seguro en una relación, y repite los comportamientos que te hacían sentir así.
5. **Pon en práctica buenos principios para la resolución de conflictos:** Cuando tengas un conflicto con una persona querida, evita alejarte o asustarte.
6. **Si lo que quieres es una relación estable, distingue las señales de humo de las personas con estilos evitativos:** Lo que los caracteriza es mantener a la pareja en la incertidumbre. Si eso no es lo que quieres pero lo aceptas, te estarás colocando en un lugar incómodo y muy probablemente decepcionante para ti.
7. **Las personas revelan casi todo acerca de sí mismos al principio de una relación:** Escucha, mantén los ojos abiertos y se coherente con tu elección.
8. **Practica y utiliza formas de comunicarte eficaces como el uso de los mensajes que empiezan con la palabra "yo":** Estos tienden a ser menos provocadores que los mensajes que empezamos con la palabra "tú".
9. **Lleva la cuenta durante unos días del estado de tu equilibrio positivo-negativo:** Esto porque ese estado se contagia para bien y para mal a todas las personas que te rodean. Y es que estamos hechos de emociones positivas y negativas. Las primeras incluyen y dejan entrar sentimientos; las otras, al contrario excluyen y tendemos a protegernos, rechazar y sentir miedo. Revisa, ¿cuántas emociones positivas y negativas tienes a lo largo del día?

Emol por Francisca Vargas V. 15 de septiembre de 2014