

3ª SESIÓN

Sé amable:

1. Llamar a las personas por su nombre: esto fortalece la relación y personaliza el trato. Las palabras como chica, oye tú, tú, guapi, guapa, morena, tío-tía, hermana, colega, colegaza, etc., excepto con grupos o personas con quien existe confianza y cariño, deben evitar ser utilizados. Por ejemplo: decir tía a una profesora delante del resto del alumnado. Debemos distinguir que entre la profesora y tú haya un trato afectivo y hayan acordado hablarse con más familiaridad, pero debes respetar que es algo entre las dos, y no hacer partícipes a otras personas, para evitar por un lado conservar la confianza y no perjudicar a tu profesora haciendo que otros/as compañeros/as le falten al respeto.

2. Sé agradecida con el tiempo y los detalles que los demás tienen contigo: no significa que tengas que cambiar, pero sí agradecer el tiempo que otra persona ha tenido pensando en ti. No des por sentado el tiempo que los demás te dedican, y agradécelo de forma sincera. Hay personas con un carácter servicial innato, pero por ello no hay que abusar de ellas. Además es esencial valorar el trato, el tiempo, y la amabilidad con los que los demás nos tratan.

3. La educación como bandera: es decir, usar LAS PALABRAS MÁGICAS con mayor frecuencia. Te puedo decir que te puede abrir muchas puertas el utilizarlas. No es lo mismo llegar al lugar de una entrevista para un curso en el que quedan pocas plazas o para un puesto de trabajo, y saludar al entrar y al despedirse, ceder el asiento, sonreír a alguien que vemos que está nervioso/a o tenso/a, pedir algo por favor y dar las gracias que no hacerlo. La persona que no lo hace, será peor considerada por las personas que deben otorgarle una plaza o el puesto laboral. Pd: todo esto siempre de forma natural, si es forzado tendrá un efecto negativo en las otras personas.

4. Tu mirada, tu sonrisa y tus gestos dicen más de ti que cualquier comentario: trata de decir el siguiente comentario con cara seria y luego con una sonrisa de oreja a oreja “qué tonto eres”. Cuando se dice de forma seria es un insulto y una humillación, pero cuando lo dices sonriendo puede denotar cariño, broma o complicidad ante una situación graciosa. Una sonrisa abre muchas puertas, es mucho más fácil relacionarse con gente sonriente porque te hacen sentir cómodo/a.

5. Ten paciencia, deja que la gente se exprese, no te adelantes y le acabes tú la frase: cuando te adelantas y atropellas al que habla contigo, consigues que se sienta poco hábil o incapaz. Y a la inversa, cuando alguien acabe tus frases, o te interrumpa, respira, y dile de forma tranquila, “me dejas terminar por favor”. Esto último es importante, porque en el día a día sucede más de lo que nos gustaría, la gente escucha para responder (de forma impulsiva) pero no atienden.

6. Deja que los demás participen: un fallo habitual de las personas habladoras y extrovertidas es que terminan por acaparar la conversación. Cuentan sus cosas, hablan, opinan, interrumpen y no dejan que otros/as intervengan. Es incómodo y aburrido estar en una reunión en la que siempre hablan los/as mismos/as.

7. Interésate por la vida de los demás: la vida de una es importante para una. Tu familia, tus aficiones, el trabajo. Nos sentimos bien y agradecidos cuando nos preguntan por nuestros planes, por cómo le va a nuestra familia, o si seguimos practicando cierta afición. Sentimos que le interesamos al otro y que se preocupa por nuestro bienestar.

8. Practica el sentido del humor: no lo confundas con la burla o con ser la graciosa, si no con ver la parte divertida de las cosas. A los demás les gusta rodearse de personas alegres, divertidas. Por otro lado la gente seria, que no sabes de qué humor se levantan y por tanto cómo dirigirte a ellos/as, dificultan mucho las relaciones, además de ser muy estresante el trato.. No te tomes los comentarios como algo personal, no saques punta a todo y ten cuidado con tu susceptibilidad.

9. Hazle la vida fácil a los demás: no es tan difícil. Guarda tu rabia, tu rencor, tu frustración o tu amargura para gestionarlo contigo misma, no con los demás. Si tienes un carácter demasiado estridente (sueles hablar en voz alta, o saludar de forma efusiva..) trata de suavizar este aspecto de ti, que puede estar obstaculizando tu relación actual con los otros, o conocer a otras personas interesantes. Lo más positivo de comportarte de forma amable y elegante con la gente, es que nunca fallas. Hacerle la vida fácil a los demás incluye anticiparse, dar más información de la que te han pedido, preguntar si necesitan algo más e incluso ofrecerte.