

DESARROLLA TUS HABILIDADES SOCIALES



Las habilidades sociales son tan importantes como las habilidades técnicas durante el transcurso de tu vida profesional, en algunos sectores, incluso más, pero en todos los casos, aumentar nuestro nivel de habilidad social incide directamente en una mejora de nuestro rendimiento y en los resultados.

Las competencias profesionales se desarrollan a través de la educación, y las habilidades sociales, por el contrario, las aprendemos mediante la experiencia, ya que, aunque podemos tener ciertos talentos naturales, una buena formación y una predisposición positiva, sólo a través de la práctica y el entrenamiento en dichas destrezas, conseguiremos obtener resultados excepcionales.

Qué y cuáles son las habilidades sociales laborales

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas que apoyan conductas y actitudes que nos permiten establecer excelentes relaciones interpersonales, encontrar sinergias y consolidar vínculos personales basados en la confianza. Con respecto al trabajo, hay una serie de habilidades sociales imprescindibles para que el ambiente de trabajo sea excelente y para que el rendimiento de tu equipo se eleve al siguiente nivel:

La comunicación

La comunicación es algo básico, tanto la verbal como la no verbal, para expresar lo que realmente queremos transmitir. Las palabras vienen acompañadas por nuestros gestos con las manos, la cara, la postura del cuerpo, todo. Una buena comunicación no se trata de decir lo que queremos decir de forma objetiva, sino que tenemos que tener en cuenta todos los aspectos emocionales de la comunicación, como la escucha activa y la empatía.

Flexibilidad y adaptación

La flexibilidad ante los cambios y la adaptación a los nuevos panoramas es una de las competencias estrella. El mundo se mueve rápido y nosotros tenemos que movernos con él, y la clave es mantener buena actitud. Cuando los parámetros cambian y aparecen nuevas situaciones tenemos que enfrentarlas de buena manera. La solución no es cerrarnos en banda y no ceder. Pese a estar de acuerdo o no hay que saber llegar a un acuerdo, ser flexible en algunos puntos, incluso saber ceder a veces. Estas cualidades implican saber hacerse a la situación y ser positivo frente a los cambios.

Trabajar en equipo

El trabajo en equipo siempre ayuda, y en los últimos años está ocupando el lugar en importancia que se merece. Cada vez más, el trabajo está menos individualizado y la tendencia es que la célula fundamental de la empresa sea el equipo. Por tanto, adquirir destrezas para aprender a trabajar en equipo son fundamentales para cualquier profesional de prácticamente, cualquier sector. El equipo une, apoya y saca lo mejor de nosotros.

Empatía

Otro rasgo importante es tener empatía. Ser capaz de ponerse en el lugar del otro es una gran habilidad social. Es una característica muy especial del ser humano el sentirnos reconfortados cuando encontramos otro ser humano que comprende, entiende y que nos acompaña en las emociones y sentimientos. Parece que algo se libera, y parte de nuestro malestar se alivia. Cuando esta capacidad la ponemos al servicio de un equipo de trabajo, las tensiones emocionales se trabajan desde otro lado y suelen tener mejor solución que cuando las individualidades están por encima de todo.

Motivación y confianza

La confianza es una fuerza que te impulsa a avanzar. Comienza con uno mismo, en nuestras capacidades, y continúa con los demás, volviéndonos una "persona confiable" y estableciendo relaciones basadas en la confianza. La adquisición de esta destreza no es fruto de la casualidad, es el resultado de un trabajo de superación con nosotros mismos. Si creemos en lo que hacemos, los demás también lo harán. Además, la confianza juega un papel crucial en la motivación, porque te permite conocer a las personas y saber qué necesitan para crecer.

Tener y mantener los valores éticos

Cuando en el trabajo hay mucha competitividad es importante no descuidar los principios éticos. Es más, esos principios éticos deberían estar incorporados en la cultura de la empresa. La colaboración, el compañerismo, el respeto... en ocasiones se pierden a causa de la ultra competitividad y eso hace que convirtamos a nuestros compañeros en enemigos cuando realmente no es así.

Positivismo

Una de las grandes actitudes que facilita el trabajo es el optimismo. Ver el vaso medio lleno hace que el trabajo sea más agradable, e incluso, menos estresante para nosotros mismos. Además, hay estudios que demuestran que tener una actitud positiva aumenta la productividad y genera buen ambiente de trabajo. Pero lo curioso de ser una persona positiva es que es tremendamente contagioso y pueden cambiar el estado de ánimo a otras personas. Pues bien, imagina lo que puede hacer con un equipo, una empresa o un país.

Beneficios de tener buenas habilidades sociales en el trabajo.

Los beneficios de tener buenas habilidades sociales en el trabajo son cuantiosas y rápidamente perceptibles. Por comenzar a citar alguna, basta con decir que al generar un buen ambiente de trabajo nuestra predisposición a la hora de ir a trabajar cambia, y tenemos ganas de ir a trabajar, y si ya las teníamos antes, la ganas aumentan.

Por otro lado, los equipos están mejor comunicados, se entienden y por ende el trabajo se hace mejor, más cómodo y los resultados son mejores. El ambiente de trabajo también mejora, tanto con jefes como con los compañeros que menos trato tenemos por temas laborales. Buen ambiente es signo de bienestar y por tanto de alegría. Al trabajar en un ámbito de alegría y satisfacción nos volvemos más productivos y eso se refleja en los resultados.

Tips para mejorar tus habilidades sociales en el trabajo

Hay ciertos tips que ayudan a mejorar las habilidades sociales y conseguir crear una red de contactos sólida. Empecemos:

Habla con todos

Naturalmente tendrás más afinidad con unas determinadas personas, pero eso no implica que dejes de hablar con el resto. Basta con saludos cordiales y cierto interés en sociabilizar con el resto. Ello implica tener buena comunicación no verbal, es decir, no hablar con los brazos cruzados, ni mucho menos bostezar.

Evitar la crítica

Al menos si no es constructiva, hay que evitarla a toda costa. No está bien visto y seguramente entre tus compañeros más afines tampoco. Además, ello hace que se genere, incluso propague, un mal ambiente.

Ofrecer ayuda

Al hablar y empatizar con los compañeros estamos más al tanto de su situación laboral, de los proyectos o trabajos que están llevando a cabo y si está en nuestra mano contribuir en algo, ofrecer ayuda es un punto muy positivo. De esa manera no solo contribuyes a mejorar los resultados de un trabajo, sino que generas confianza y empatía con el compañero al que ayudas, y con el resto que te ve por la labor.

Participar en actividades fuera de la oficina

Es una actividad que forma parte del ser social. Participar por ejemplo en un after office, cumpleaños o celebraciones fuera de la oficina ayuda a crear vínculos e incluso a formar nuevas amistades. No es lo mismo conocer una persona en el ámbito laboral que en un ámbito más personal. Es la oportunidad de dejar el trabajo a un lado y conocer mejor a la persona.
