

# V

ivimos rodeados de gente. Sin exagerar me atrevería a decir que una persona normal, con un trabajo, que haga la compra, que quede con amigos, que hable con su familia, que camine por la calle, que haga alguna actividad en grupo y que utilice las redes sociales puede llegar a relacionarse con unas cincuenta personas en un día. Con unos hablamos más y con otros menos, con unos tenemos más confianza y con otros menos, unos nos importan más y otros menos. Pero todos generan emociones en nosotros y nosotros las generamos en ellos. Por eso, porque somos seres sociales y porque es imposible vivir de espaldas al mundo, es tan importante que prestemos atención a cómo nos relacionamos con los demás.

Así que, ya sea porque quiere mejorar su relación con alguien en concreto, o porque quiere aprender a relacionarse con todos en general, aquí tiene algunas claves que pueden ayudarle:

**1. Muestre interés por las personas.** Pregúnteles cómo va ese asunto que les tenía preocupados, ofrézcales su ayuda y alégrese cuando les vaya bien.

**2. Escuche a quien le habla.** Pero escuchar de verdad. Con atención plena y sin juicios, distracciones ni consejos si nadie se los ha pedido.

**3. Deje una huella positiva.** Esfuércese por ser una persona agradable y fácil de tratar, de esas que transmite confianza, muestra respeto y contagia alegría allá por donde pasa. Y también de las que no critica ni juzga a la gente.

**4. Fíjese en las cosas buenas de los demás.** Deje de poner el foco en lo que hacen mal y lo que le molesta. Mejor valore lo que le gusta y, en cuanto tenga la oportunidad, dígalo.

**5. Practique la empatía.** Póngase en el lugar del otro para entender sus sentimientos y sus opiniones, aunque sean distintos a los suyos.

**6. Sonría.** La sonrisa es algo mágico, capaz de generar complicidad, conexión y simpatía en un sólo instante. Úsela más.

**7. Dé antes de recibir.** Hay quien espera que le hagan un favor, que le digan hola o que le den las gracias antes de hacerlo él. Y no, así no se construyen relaciones fértiles. ¿Por qué no hace que dependa de usted y da el primer paso?

**8. Acepte que los demás piensen diferente.** Recuerde que cada uno es, piensa y se comporta según sus propios aprendizajes, experiencias y valores. Si alguien no actúa como lo haría usted no significa que esté loco, simplemente es otra persona.

**9. Sea de los que suman en la vida de los demás.** Alguien que les motiva a alcanzar sus objetivos, les anima a creer en sí mismos y les impulsa a superarse.

**10. Y, sobre todo, sea auténtico.** No tenga miedo a mostrarse tal y como es, sin máscaras ni aditivos. Al final eso es lo que más nos gusta: las personas que destilan autenticidad y no dejan de ser ellas mismas por nada del mundo.

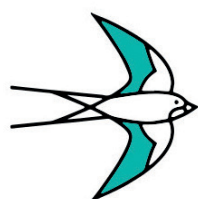


Vanessa Carreño Andrés

Coaching personal. Coach de autoestima y relaciones personales.

[www.coachingtobe.es](http://www.coachingtobe.es)  
[vanessa@coachingtobe.es](mailto:vanessa@coachingtobe.es)

## ¿Quiere llevarse mejor con las personas que le rodean?



COACHING TO BE