

ENTABLAR CONVERSACIONES TRIVIALES PARA CONECTAR Y PRACTICAR HABILIDADES SOCIALES

HOJA INFORMATIVA

conquersocialanxiety.com

La charla trivial es la conversación cortés que la gente suele mantener cuando se encuentran, como comentar el clima, preguntar por el fin de semana de alguien o hacer pequeñas observaciones sobre su entorno.

Participar en conversaciones triviales puede ayudar a las personas con ansiedad social de varias maneras. Por un lado, proporciona una oportunidad poco arriesgada de practicar las habilidades sociales. Las conversaciones triviales no suelen ser amenazadoras y entrañan poco riesgo, por lo que son un buen lugar para practicar las habilidades sociales sin la presión de una conversación más profunda. Además, participar con éxito en una conversación trivial puede aumentar la confianza y facilitar la participación en conversaciones más difíciles. Por último, entablar una conversación trivial puede conducir al descubrimiento de intereses o experiencias compartidos, lo que puede ayudar a crear un sentimiento de conexión y afinidad con los demás, y a la larga puede conducir a conexiones más significativas.

¿Cómo puedes entablar una conversación trivial? He aquí algunas pautas:

- Haz preguntas abiertas: Las preguntas abiertas invitan a la otra persona a hablar más de sí misma y pueden dar lugar a conversaciones más interesantes. Algunos ejemplos son: "*¿Qué te gusta hacer para divertirte?*" o "*¿En qué estás trabajando estos días?*".
- Utiliza la escucha activa: La escucha activa consiste en prestar mucha atención a lo que dice la otra persona y responder con preguntas o comentarios reflexivos. Esto puede ayudar a demostrar que te interesa lo que dice la otra persona y hacer que la conversación sea más atractiva.
- Busca puntos en común: Encontrar intereses o experiencias comunes puede proporcionar un punto de partida natural para la conversación y ayudar a crear un sentimiento de conexión. Por ejemplo, si te das cuenta de que la otra persona lleva una camiseta de un grupo musical que también te gusta, puedes comentarlo e iniciar una conversación sobre música.
- Que sea ligera y positiva: Las conversaciones triviales no son el momento de hablar de temas pesados o controvertidos. Límtate a temas ligeros y positivos, como aficiones, viajes o películas.

Recuerda que la charla trivial es una habilidad que requiere práctica. No seas demasiado duro contigo mismo si no sale a la perfección la primera vez. Con el tiempo y la práctica, entablar conversaciones triviales puede resultar más natural y agradable. Además, ten en cuenta que esta información no sustituye al consejo, diagnóstico o tratamiento médico.