

Eficacia interpersonal

Habilidades DBT

Eficacia objetiva

La **eficacia objetiva** se refiere a su capacidad para obtener lo que desea de las situaciones sociales. Antes de pedir algo, lidiar con un conflicto o iniciar una interacción social difícil, pregúntese: "¿Cuál es mi objetivo para esta interacción?" Una vez que tenga claro el resultado que desea, utilice las siguientes indicaciones para guiar la conversación:

D	Describa Describa la situación de forma <i>objetiva</i> a la otra persona. Esto significa limitarse a los hechos y evitar opiniones e interpretaciones. El objetivo es que todos estén de acuerdo. <i>Ejemplo: "Llegaré tarde a casa y no tendré tiempo de preparar la cena".</i>
E	Expresa Expresa sus sentimientos con claridad para que los demás sepan cómo le afecta una situación. No espere que lean su mente. Intente utilizar la frase: "Me siento ___ porque ___". <i>Ejemplo: "Me siento <u>agotado</u> porque <u>he tenido un día muy intenso</u>".</i>
A	Afirme Sea directo. Diga lo que necesita de forma clara y concisa. <i>Ejemplo: "Esta noche tengo que trabajar hasta tarde. ¿Podrías preparar la cena?"</i>
R	Refuerce Recompense a las personas que respondan positivamente con una sonrisa y un "gracias". <i>Ejemplo: "¡Gracias! Tengo muchas ganas de cenar contigo".</i>
S	Sea consciente No olvide el objetivo de la interacción. Es fácil desviarse con conversaciones dañinas y perder el enfoque.
A	Aparente confianza Utilice un lenguaje corporal que demuestre confianza. Está bien "fingir hasta lograrlo". Sea consciente de su postura y su tono de voz y mantenga un contacto visual.
N	Negocie Nadie puede tener todo lo que quiere todo el tiempo. Esté dispuesto a negociar. <i>Ejemplo: "Yo lavo los platos si tú preparas la cena".</i>

Eficacia interpersonal

Habilidades DBT

Eficacia de las relaciones

La **eficacia de las relaciones** se refiere a mejorar una relación o tener una buena relación. Los siguientes consejos le ayudarán a desarrollar habilidades para cultivar relaciones sólidas:

S

Sea amable

Always be kind and respectful. Don't attack, threaten, or express judgment during your interactions. People tend to respond better to gentleness than harshness.

D

Demuestre su interés

Escuche a la otra persona sin interrumpirla. En vez de leer la mente, haga preguntas de seguimiento. Propóngase a comprender a la otra persona, aun cuando no esté de acuerdo.

V

Valide

Reconozca los pensamientos y sentimientos de la otra persona o con palabras ("Esto ha sido realmente difícil...") o con acciones (por ejemplo, ayudando a la persona).

T

Tenga una actitud tranquila

Ríase, sonría y tome las cosas con calma. Nadie quiere que le mangoneen o le intimiden. Es más probable que consiga sus objetivos si su comportamiento es relajado y simpático.

Eficacia del respeto por sí mismo

La **eficacia del respeto por sí mismo** se refiere a su capacidad de mantenerse fiel a sus valores durante las interacciones sociales. Estas son algunas habilidades para proteger el respeto por sí mismo:

S

Sea justo

Considere la perspectiva de cada persona y sea justo. No se aproveche de los demás y diga "no" si cree que otros se aprovechan de usted.

N

No se disculpe

No se disculpe en exceso. Nunca se disculpe por pedir algo o por estar en desacuerdo. Deje las disculpas para cuando cometa un error.

A

Apéguese a sus valores

Comprenda bien sus valores (las cosas que más le importan y su moral). Determine el límite hasta donde quiere llegar y esté dispuesto a defenderlo.

H

Hable con la verdad

Evite la deshonestidad, la exageración, la manipulación y las mentiras descaradas. Tal vez haya un momento y un lugar para las "mentiras piadosas", pero utilícelas con cuidado.