

Más allá de “¿cómo te fue hoy?”

Haga que las conversaciones superficiales se conviertan en una conexión real



¿Su mirada se va rápidamente a la puerta cada vez que alguien en un entorno social le pregunta el típico: “¿Has visto algo bueno últimamente?”? ¿El solo pensar en entablar una conversación casual le hace retorcerse en su silla en la oficina?

Si ansía pasar la charla superficial y llegar a lo significativo, no es el único.

Para los introvertidos, los más reflexivos y cualquier persona que crea que la charla trivial absorbe el alma, las conversaciones superficiales pueden sentirse más como una barrera que como un puente. No significa que no queramos a las personas, sino que anhelamos una conexión real.



Para llegar ahí, podemos reformular nuestro enfoque y reescribir el guion de la conversación.

El verdadero costo de oportunidad de las conversaciones superficiales

A menudo, tratamos las conversaciones superficiales como algo necesariamente malo, como llenar el silencio con temas seguros y preestablecidos. Pero al hacerlo, dejamos pasar muchísimas oportunidades de establecer conexiones y entendimientos genuinos. Optamos por hablar sobre el patrón del tráfico matutino y frentes fríos que no van con la estación, no porque genuinamente nos interese, sino porque nos sentimos más seguros al hacerlo.

¿El costo real? Abandonamos estas interacciones sintiéndonos invisibles y drenados. Esto se debe a que intercambiamos información, pero no compartimos humanidad.

Hablar repetidamente de temas de conversación superficiales sin hacer contacto emocional nos deja sintiéndonos desapegados de los demás. En cambio, elegir profundizar puede desbloquear grandes beneficios.

Los estudios muestran que las conversaciones profundas, incluso con extraños, nos ayudan a crear conexiones rápidas y formar vínculos verdaderos. Y aunque aún se necesita más investigación, hay pruebas contundentes de que tener conversaciones más profundas da lugar a una mayor felicidad personal.

Así que, soltemos la lengua.

De lo superficial a la conexión: desate su curiosidad

Pasar la conversación de lo superficial a un acercamiento más profundo requiere adoptar una mentalidad más curiosa. Cambie el pensamiento de “¿Cómo sobrevivo esto?” por “¿Qué puedo descubrir aquí?”.

Olvide el título o cargo de la otra persona y, en cambio, véala como una biblioteca viviente, llena de historias y experiencias aún no contadas. Su misión es que la otra persona abra las páginas de esas historias y experiencias.

Todo comienza guardándose las preguntas transaccionales (por ejemplo, “¿Cómo estás?”, “¿Qué tal el fin de semana?”) que, seamos honestos, usamos con frecuencia solo para que nos pregunten lo mismo al respondernos. A partir de ahí, podemos crear nuestras conversaciones para evitar callejones sin salida o bucles y, en cambio, encontrar nuevos caminos que lleven a revelaciones inesperadas.

Cambios sencillos que dan lugar a conversaciones más profundas

Reconfigurar la manera en la que conversamos con otras personas no se trata de intentar ser el siguiente Stephen Colbert o Sigmund Freud. Más bien se trata de seguir algunos de estos consejos y puntos para ayudarnos a sacar lo mejor de nuestras interacciones, en el trabajo y más allá.

🔊 Cuestione su frase de inicio: antes de decir “¿qué tal el fin de semana?” en piloto automático, haga una pausa. Pregúntese “¿quiero que esta pregunta inicie una conversación o ponga fin a la charla lo antes posible?”. Cuando pueda, elija la primera opción con una frase de inicio que dé lugar a una conversación real, como “¿qué te hizo sentir vivo este fin de semana?”. Luego, deje que la conversación lo guíe.

🔍 Adopte las preguntas guiadas por la curiosidad: si las conversaciones se sienten como interrogatorios incómodos, deje de lado las casillas informativas y entre en modo “explorador”. Haga preguntas abiertas que se atrevan a ser un poco aleatorias. Por ejemplo: “Si pudieras ser mejor en algo este mes, ¿en qué sería?”



iStock
Credit: Ridofranz



Escuche con todo su ser: solo porque hicimos una pregunta no significa que ya nos zafamos. [Una conexión real requiere de una escucha profunda](#). La retroalimentación silenciosa, como asentir o mantener el contacto visual, e inclinarse un poco hacia delante con una postura abierta grita: "Aquí estoy, tienes mi atención". Sin gritarlo, por supuesto.



Dese cuenta y dígalo: cuando alguien comparta algo significativo, reconózcalo. Decir algo sencillo como "eso suena muy importante para ti" valida la experiencia de la otra persona y la alienta a seguir compartiendo.



Pruebe (un poco de) vulnerabilidad: comparta algo real sin hablar de más. No tiene que revelar sus secretos más profundos, pero ofrecer una pequeña reflexión personal ("también me ha costado trabajo eso") puede generar reciprocidad y confianza.



Practique en todos lados: estas herramientas no son solamente para citas románticas y cenas con conversaciones profundas. La fila para pagar, el tiempo en el elevador o cruzar un estacionamiento pueden volverse un microgimnasio para practicar sus músculos conversacionales y mantener sus habilidades en óptimas condiciones.



CONSEJO PROFESIONAL:

Cuando se trata de los compañeros sentimentales, dominar las conversaciones reales es apenas el comienzo. Sumérjase en recursos enfocados en relaciones en el [Centro Digital de Concern](#) para acceder a materiales guiados por expertos para mejorar la comprensión, abordar los desafíos y desarrollar conexiones más fuertes con su pareja. [Haga clic aquí](#) para obtener más detalles.



Por último, recuerde que anhelar una conexión significativa es universal, y es importante saciar ese anhelo. Entablar conversaciones con una mentalidad enfocada primero en la curiosidad es un gran paso inicial que profundiza las conexiones y promueve el bienestar emocional de todos los involucrados.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com