



PODCAST “HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES”

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Habilidades Socioemocionales.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Claudia García Morales, del área de profesionalización de CANACAR.

En este podcast aprenderás:

- ¿Qué son las Habilidades Socioemocionales?
- ¿Por qué son importantes las habilidades socioemocionales?
- Recomendaciones para poner en práctica
- Habilidades sencillas y básicas para comunicarte

Hola amigo Conductor, hoy te hablaremos sobre la importancia de las habilidades socioemocionales, Aunque pienses que no tienes idea de qué son o de qué tratan estas habilidades, aquí te vamos a explicar a detalle qué son, y así te darás cuenta que en todo momento aplicas tus habilidades socioemocionales.

Bueno, comencemos explicando ¿Qué son las Habilidades Socioemocionales?

Vamos a explicártelo utilizando un ejemplo de semejanza. Un vehículo sin suspensión puede avanzar, pero lo hace de forma brusca e insegura. Del mismo modo, un volante sin dirección hidráulica puede maniobrar el vehículo, pero requerirá de un mayor esfuerzo para mantener la dirección.

Las habilidades socioemocionales son como esa suspensión o esa dirección hidráulica que optimizan la manera en que el vehículo se mueve. En las personas, son un conjunto de conductas de la personalidad que permiten entender y regular las emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar nuestras metas personales.

Pero ¿Por qué son importantes las habilidades socioemocionales?

Porque te permiten relacionarte con los demás y cuando se desarrollan, se logran relaciones satisfactorias y agradables; por ejemplo, con la familia, las amistades y los compañeros de camino. La calidad de vida aumenta y facilita que se reciban respuestas empáticas y favorables.



La comunicación es la base de las buenas relaciones. Recuerda el dicho “hablando se entiende la gente”. Para que se entienda lo que dices debes ser claro, breve y directo. Si tienes claridad en lo que quieres expresar, puedes encontrar una forma sencilla y directa para transmitirlo. Así, quienes te escuchan dirán: ¡más claro ni el agua!

Ahora bien, para que puedas expresarte clara y honestamente, utiliza las siguientes recomendaciones:

- Identifica lo que quieres comunicar.
- Comunica con firmeza y cortesía lo que sientes en lugar de fingir o decir lo que otros quieren.
- Considera y respeta a quien le hablas.
- Busca el lugar y el momento apropiado para expresar lo que quieres.
- Pide sin temor lo que deseas en lugar de pedir permiso para hacerlo.
- Da a conocer tus razones por las cuales tomas alguna decisión.
- Responsabilízate y asume las posibles consecuencias.

Ahora complementa y aprende tres habilidades sencillas y básicas para comunicarte:

1. Escucha: Saber escuchar es lo más importante. Cuando estás platicando:
 - Presta atención.
 - Mira a los ojos de quien habla.
 - No interrumpas.
 - Ponte en el lugar de la otra persona.
 - No juzgues nunca, analiza sólo la situación.
2. Observa: Aparte de lo que expresamos con las palabras, nuestro cuerpo también habla. Pon atención a cada movimiento del cuerpo, así aprenderás a conocerte y a conocer a los demás.
3. Habla: Debemos ser cuidadosos al expresarnos para que todas las personas nos entiendan y podamos tener buenas relaciones.
 - Sonreír y mirar a los ojos te ayudará para comenzar una plática.
 - Usa palabras claras y precisas.
 - Sé concreto y directo.
 - Evita utilizar palabras que lastimen o que sean ofensivas.
 - Haz preguntas siempre que tengas dudas.
 - Repite lo mismo que escuchas, pero con tus palabras; por ejemplo: a ver si te entendí, lo que dijiste fue que.”

Como lo dijo Francis Scott Fitzgerald “Puedes acariciar a la gente con palabras”. Cuando expresas tus sentimientos de manera firme, segura y sin agredir, logras que la otra persona te escuche y considere lo que dices.



Ya te hemos dado recomendaciones para que logres expresarte mejor, pero recuerda que tú tienes derecho a:

1. Considerar tus necesidades.
2. Cambiar de opinión.
3. Tener y expresar sentimientos y opiniones.
4. Rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta.
5. Decir abiertamente no, no lo sé o no me interesa.
6. Cometer errores y responsabilizarte de ellos.
7. Tomar decisiones propias, aun con el riesgo de equivocarte.
8. Compórtate como tú eres sin esperar la aceptación de las personas.
9. Valorar tu forma de ser.
10. Ser tratado con dignidad y respeto.

Explora tus habilidades socioemocionales, pero ten muy en cuenta que estas siempre van de la mano con las emociones. Entonces, pasemos a definir ¿qué son las emociones?

Estas son una reacción de la mente y el cuerpo ante diferentes situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente. No hay emociones buenas ni malas, éstas simplemente son una forma de expresar lo que sentimos. Si expresas lo que sientes y pides lo que necesitas de manera adecuada, podrás relacionarte mejor con las demás personas.

Para lograr una mejor relación con los demás, debes:

- Identificar tus emociones, conocer lo que sientes y quieres; al hacerlo, podrás reaccionar de forma adecuada. Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso nos hace únicos y especiales.
- Aliméntate y duerme bien: comer saludablemente te da energía para manejar el estrés. También es importante dormir por lo menos ocho horas diarias.
- Haz ejercicio y relájate: descarga tu energía con alguna actividad física cuando te encuentres en espera de carga o descarga. Puedes descubrir que un pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblales a tus músculos y relájalos.
- Dialoga amablemente contigo mismo: di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: “podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido”, “mi familia me necesita”. Conócete, acéptate y valórate.

Entonces, ¿Por qué son importantes las habilidades para el manejo de emociones? en la medida que aprendemos a reconocer nuestras emociones y a experimentarlas, podremos manejarlas y ser capaces de establecer mejores relaciones y adaptarnos a nuestro entorno.

Expresa tus emociones de forma positiva, de forma verbal, sin rodeos y sin lastimar. Trata de ser congruente entre lo que expresas con tu cuerpo y lo que dices con tus palabras.



Como te hemos venido mencionado en este podcast, tener un buen desarrollo de habilidades socioemocionales te abrirá muchas puertas hacia el éxito personal, ya que facilita la satisfacción laboral, familiar, de pareja, con los amigos, entre otros.

Te agradecemos el que nos hayas escuchado, esperamos que esta información te sirva para que logres mejores relaciones laborales y sociales. Reconocemos la labor que tú, amigo Conductor desempeñas día y día. Para finalizar, te dejamos esta frase del célebre Benjamin Franklin para reflexionar: Se amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno y enemigo de nadie.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.