

TE PUEDE INTERESAR...



Ana Rujas, actriz y creadora de la serie Cardo: «Ojalá supiera actuar mejor en

## cenas de Navidad: consejos de expertos para mejorar nuestras habilidades sociales

Relacionarnos con los demás es sano, necesario... y extenuante. Descubre por qué compartir buenos momentos con algunas personas nos roba la energía, mientras otros nos recargan. Y qué puedes hacer al respecto.



---

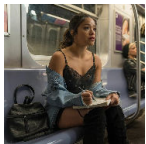
**TE PUEDE INTERESAR...**

Ana Rujas, actriz y creadora de la serie Cardo: «Ojalá supiera actuar mejor en

---

Volver a casa agotado tras una cena entre amigos puede ser paradójico, pero no raro. La razón hay que buscarla en **la «batería social»**, un término que acumula casi 250 millones de visualizaciones en TikTok y que explica por qué algunas interacciones pueden consumir nuestras reservas de energía mientras que, por el contrario, hay personas cuyo trato es capaz de recargarlas.

---

**TAMBIÉN TE RECOMENDAMOS**

Influencers del desamor: compartir penas y rupturas en redes sociales ayuda a superarlas... y a ganar visualizaciones, seguidores y engagement

MARITA ALONSO

---



Terapia, coaching, educación financiera y otras claves para transformar el divorcio en un triunfo personal

MARITA ALONSO

---

TE PUEDE INTERESAR...



Ana Rujas, actriz y creadora de la serie Cardo: «Ojalá supiera actuar mejor en

actividad física intensa», señala Elisabeth Clapés, psicóloga y autora de 'Querida yo: tenemos que hablar' (Montena). «La proyección (el mecanismo de defensa por el que atribuimos a otros las propias virtudes, defectos y carencias) es la clave de por qué algunos familiares o amigos nos quitan la energía y otros nos la dan», asegura Raúl Carrera, de Orientación Psicológica.

Si en una reunión hay alguien apático, proyectará esa apatía en los demás. «La pérdida de energía ocurre cuando los demás recogemos ese estado y lo sentimos como propio, especialmente si nos resulta excesivamente intenso, lo que **desgasta nuestra atención** y nuestras emociones», prosigue el psicólogo.

Esta época del año pone especialmente a prueba la batería social. «Las reuniones familiares y las cenas de empresa suponen un gran esfuerzo cognitivo: mantener la atención, sacar temas de conversación, pensar respuestas rápidas, tener cuidado con lo que decimos...», observa Clapés. Además, «estos encuentros incluyen a **personas que no elegiríamos**, sino con las que tenemos un compromiso –apunta Laia Miralles, de Orientación Psicológica–. Con ellas puede darse una profecía autocumplida: si anticipamos un escenario de incomodidad, nos generamos un malestar y un desgaste psicológico que acaban propiciándolo. Y como en esta sociedad prima la inmediatez y la satisfacción de los deseos instantáneos, muchos no están psicológicamente entrenados para aguantar situaciones incómodas», añade.

La psicóloga Judit Izquierdo, de Siquia, coincide con ese punto de vista: «Hoy, que parecen imperar la apatía y la desesperanza, socializar no se ve como un evento amable y gratificante, sino como una carga. Y en cenas navideñas, **la obligación de reunirnos** pesa a quienes no se sienten cómodos o están en fase de duelo».

La duración de **la batería social se reduce** para los empáticos y los introvertidos. «A mayor capacidad de empatizar, mayor será el desgaste, ya

## TE PUEDE INTERESAR...



Ana Rujas, actriz y creadora de la serie Cardo: «Ojalá supiera actuar mejor en

Además, la duración de la batería está relacionada con las **habilidades sociales** y la situación personal: «Si sufrimos estrés o ansiedad, estará más descargada de lo habitual y es fácil que mengüe con rapidez», aclara Estévez. Dejar de reunirse no es una opción. «La socialización es necesaria para nuestra vida emocional, pero hay que encontrar un equilibrio escuchándonos a nosotros mismos», subraya Clapés.

Sheila Estévez también recomienda observarnos con honestidad para saber si el **miedo a quedarnos solos** nos hace decir sí a todo y detectar si estamos en piloto automático, ya que la calidad del tiempo compartido es más importante que la cantidad. «Hay que asumir que no siempre se puede dar el máximo, y no por ello hay que sentirse culpable, triste o rabioso. Sostener una situación sin

### TE PUEDE INTERESAR...

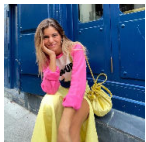


Ana Rujas, actriz y creadora de la serie Cardo: «Ojalá supiera actuar mejor en

libres de encuentros; anticipa qué situaciones pueden ir mal para prepararte; aprende a diferenciar entre hablar, debatir y discutir y, si tienes dificultades, consulta con un experto para trabajar estrategias adecuadas».

Las **recomendaciones** de Judit Izquierdo incluyen evitar el alcohol, concretar agendas y no obsesionarte con tu malestar para pensar en los demás. «Conviene hacer un ejercicio de gratitud con quienes se esfuerzan por crear un entorno agradable y mantenernos unidos. Es bueno recordar las cosas positivas de cada uno, los momentos divertidos o las ocasiones en que nos ayudaron. Mantener los lazos sociales es necesario para una vida más acompañada y feliz», concluye.

## TE RECOMENDAMOS



Los beneficios de enfadarse: cómo la ira aumenta la creatividad, la espontaneidad y nos ayuda a cumplir nuestros objetivos personales y profesionales

MARITA ALONSO




Futurofobia, el miedo al futuro y a lo que está por venir que te impide disfrutar del momento y pensar en positivo

NOELIA FARIÑA

### ENLACES DE INTERÉS

## TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain

