

## MEJORANDO MIS RELACIONES SOCIALES

### *Habilidades para fomentar un contacto social de calidad*

**Conócete a ti mismo/a:** El primer paso para establecer relaciones sociales de calidad es aprender a identificar qué aspectos son importantes para ti, necesidades, pensamientos y emociones. Piensa en quién eres, qué cosas te hacen sentir vivo/a y qué tipo de relación te gustaría establecer con otras personas, qué huella te gustaría dejar en ellas.

**Aprende a conocer a las otras personas:** A medida que vayas estableciendo contacto con alguien, te será más fácil aprender a “leer” sus emociones, pensamientos, necesidades y valores. Aprende a tenerlos en cuenta para guiar tu comportamiento con él/ella. P. ej. *identificar que un amigo está triste te puede ayudar a ajustar un plan.*

**Aprende a identificar el contexto que os rodea:** Esto te ayuda a identificar los momentos, lugares y personas más idóneos para expresar algo o realizar una actividad. P. ej. *si estás en una cafetería rodeado/a de gente, quizás no es el mejor momento para hablar de un problema personal con un amigo/a, busca un lugar más tranquilo.*

**Exprésate con naturalidad, honestidad y autenticidad** con aquellas personas con las que te sientas cómodo/a. Si te fijas bien, aprenderás a identificar quienes son. Normalmente serán aquellos que te escuchen sin juzgarte y que sepan acompañarte en los buenos y malos momentos.

**Escucha sin juzgar, respetando los sentimientos de los demás:** Hazles sentir que lo que experimentan es natural. No abuses de los consejos si no te los han pedido y aprende a observar lo que otros necesitan de ti.

**Haz más preguntas abiertas, manifiesta lo que necesitas y di “no” cuando sea preciso.**

### **RECUERDA...**

- ✓ Conócete a ti mismo/a y recuerda lo que es importante para ti. No es imprescindible tener muchas relaciones, sino que estas sean de calidad y tengan un significado para nosotros, que te llenen de vida y te ayuden a seguir con tu viaje.

