

Contenido

Se sociable	2
¿Tener muchos amigos?.....	6
Los amigos no son coleccionables.....	6
¿Cuántos amigos hay que tener?	7
Ejercicios para aumentar tu sociabilidad.....	9
Nivel 1	10
Comentarios ocasionales.....	11
Nivel 2	12
¿Para que sirven los ejercicios de sociabilidad?	14
Aprender a ser social	15



Se sociable

Cuando yo hablo sobre: “**ser sociable**” no me refiero a que apartes definitivamente tu timidez y seas sociable el 100% del tiempo el resto de tu vida.

No puedo pedirte eso, ¿Sabes por qué? Por qué yo no soy así. **Yo soy un chico tímido que tiene la habilidad de ser social.** Eso es muy diferente a lo que buscan la mayoría de los tímidos o la gente que quiere ser social.

La gente quiere ser social siempre y esto no es positivo. Tu personalidad ha sido forjada a través de tu estilo de vida y si de un día para otro quieres empezar a ser súper sociable siempre, no será posible debido a que tendrías que cambiar todo tu estilo de vida.

Una persona sociable o muy sociable no solo hablar porque le guste hablar, lo hace porque le gusta mucho más el contacto humano que estar solo, les encanta salir y estar relacionados. ¿Tú realmente quieres eso? ¿O solo quieres **tener la habilidad de sociabilizar cuando tú quieres?**

Lo que te propongo yo es **darte la habilidad de ser social, entrenarte al igual que lo hiciste con el carnet de conducir, correr o natación.** El profesor de la autoescuela no quiere que conduzcas el 100% del tiempo sino que aprendas a conducir y que luego tengas esa habilidad el resto de tu vida.

Yo quiero lo mismo para ti, **te haré entrenar esa habilidad y la tendrás el resto de tu vida, para que esté latente**. Voy a mostrarte un ejemplo del cambio que di, sigo siendo tímido, pero con la habilidad de ser social a parte de muchísimas otras que yo mismo he entrenado.

Antes

Cuando estaba con personas desconocidas temblaba, no hablaba ni un milímetro y si eran chicas me entraba un pánico enorme.

Si quería decir algo estaba minutos y minutos esperando el momento ideal para soltarlo, con mucho miedo a no ser oído, malinterpretado...

Constantemente estaba preocupado de que pensarán que era muy tímido por no hablar.

Ahora

Me es indiferente, hablo con normalidad y solo hablo si tengo ganas de hacerlo.

Si me apetece estar tranquilo y callado lo estoy, si me apetece hablar lo hago.

Hablo cuando me apetece, hablando alto y claro, sino me oyen hablo más alto.

Me es indiferente lo que las otras personas piensen de mí, que soy friki, extraterrestre, tímido o social.

Este es un pequeño ejemplo de una situación cuando me presentan a desconocidos. **He pasado de tener pánico a serme indiferente la opinión de los demás**, de estar callado a tener la habilidad de conversar muy larga y tendidamente con personas desconocidas, causando mucha simpatía. Pero como he dicho anteriormente, solo hago eso cuando realmente quiero hacerlo, y por norma general, **a todos los tímidos nos gusta estar callados**.

Es nuestro carácter, no pretendas cambiar tu estilo de vida, lo que **tienes que hacer es entrenar la habilidad de ser social**, aunque para hacerlo deberás modificar tu estilo de vida periódicamente, al igual que lo hiciste mientras te sacabas el carnet de conducir. Pasabas más tiempo estudiando en la autoescuela, haciendo prácticas, pensando solo en el coche y conducir...

Aprender a sociabilizar es cómo cualquier otra habilidad y lo bueno de ello es que cuando la aprendas te será indiferente estar callado u hablar, y la gran ventaja es que en momentos decisivos, **cuando antes no podías y querías, ahora podrás y querrás hablar**. Esto puede ser decisivo para caer bien a tu jefe, compañeros de trabajo etc.

Desde luego que **es una habilidad que puede cambiarte mucho la vida** y yo lo sé bien que he vivido en muchísimas ciudades diferentes y he sufrido en silencio la timidez.

Yo siempre he sido muy tímido pero una vez que hago amistades hago reír mucho y causo mucha simpatía. En Sabadell estuve yendo a un instituto a hacer el módulo superior de informática. Allí no estuve casi ni 2 semanas, pero las 2 semanas que estuve casi no hablé con nadie y a la hora del recreo me iba todo solitario vigilando que no me vieran solo los demás.

Poco después **empezó mi súper entrenamiento para perder la timidez y ser sociable**, y ahora, si fuera de nuevo al instituto sé que en menos de 1 semana haría amigos rápido, hablaría más y sería más social. Ahora no me doy cuenta de la habilidad que tengo y hago cosas como empezar a hablar con desconocidos mientras en el plató de Antena 3 esperamos a que nos entrevisten.

Antes, cosas así, para mí hubieran sido impensables, y **el fantasma de la timidez permanente es algo que debe ser cambiado desde ya.**

Debes dejar de esconderte, de bajar la cabeza, de pensar 10.000 veces algo antes de decirlo, **debes empezar a aprender la habilidad de ser social porque eso va a cambiarte la vida.**



¿Tener muchos amigos?

Cuando alguien que jamás ha sido social, o pocas veces lo ha sido, se obsesiona con ser sociable, lo que ocurre frecuentemente es que empieza a querer tener un montón de amigos, los que consiguen tener éxito parece que en vez de cromos, coleccionen amigos.

No obstante, **no es tan importante el tener muchos amigos, como el tener amigos de calidad.** Tú no estás haciendo ninguna colección, no necesitas cromos para rellenar tu álbum de la amistad. Tú tan solo necesitas buscar los amigos que más cosas compartan contigo, ya sea hobbies, psicología, filosofía... La idea es que alguien tímido, por norma general, no puede pasar muchos días con la misma persona porque se aburre, así que si este es tu caso, deberás combinar tus amigos como si fueran gominolas de colores.

Debes nutrirte de todos ellos, y aunque yo diga que debes combinarlos, a esto también se refiere que puedes invitar varios amigos a la vez, **no debes mantener jamás la exclusividad con tus amigos, debes dar la oportunidad para que se conozcan entre ellos** al igual que a ti te gusta que te presenten gente.

Los amigos no son coleccionables

En estos 2 últimos años he conocido 10 veces más gente que en toda mi vida. Aún así me es imposible mantener el contacto con todos ellos y solamente mantengo el contacto con los amigos más allegados a mí.

No estoy todo el día con un amigo, luego otro y otro y otro porque esa no es mi actitud. Yo busco amistades más esporádicas, para compartir momentos, pero dado que mi vida es más bien solitaria busco amigos que compartan bastante mi psicología.

Y tú a la hora de buscar y quedarte con unos amigos más que con otros, debes mirar que compartan contigo cosas importante, lo que más, es que os divirtáis juntos, hay que dejar al margen cosas como la política, religión etc.

¿Cuántos amigos hay que tener?

Por lo tanto: ¿Hay que tener muchos amigos? , pues depende de lo que tú consideres amigos. Yo considero amigo a todo aquél que muestra respeto hacia mí, compartimos algo en común y quedo con él de vez en cuando sin intermediarios. Otra persona puede considerar amigo a cualquier persona con la que comparta vínculos emocionales normales-fuertes.

En mi definición de amigo, si, es muy bueno tener muchos amigos. En cambio, si la definición de amigo es compartir fuertes vínculos y quedar con ellos de vez en cuando, entonces, no, no es bueno tener muchos amigos. **Mi recomendación es seleccionar aquellos con los que te lleves mejor, te lo pases mejor.**

No puedes alargar el tiempo, ni quedar con todos, es así de jodido y cruel pero así siempre ha sido la vida. Por lo tanto haremos muy bien en seleccionar aquellos amigos más acordes a nosotros e invitarlos a nuestra vida.

Piensa que tu vida es V.I.P y que no puede quedarse dentro del club cualquiera, es un club vip dónde tú seleccionas quién se queda y quién no, Y por supuesto tu club vip es limitado.

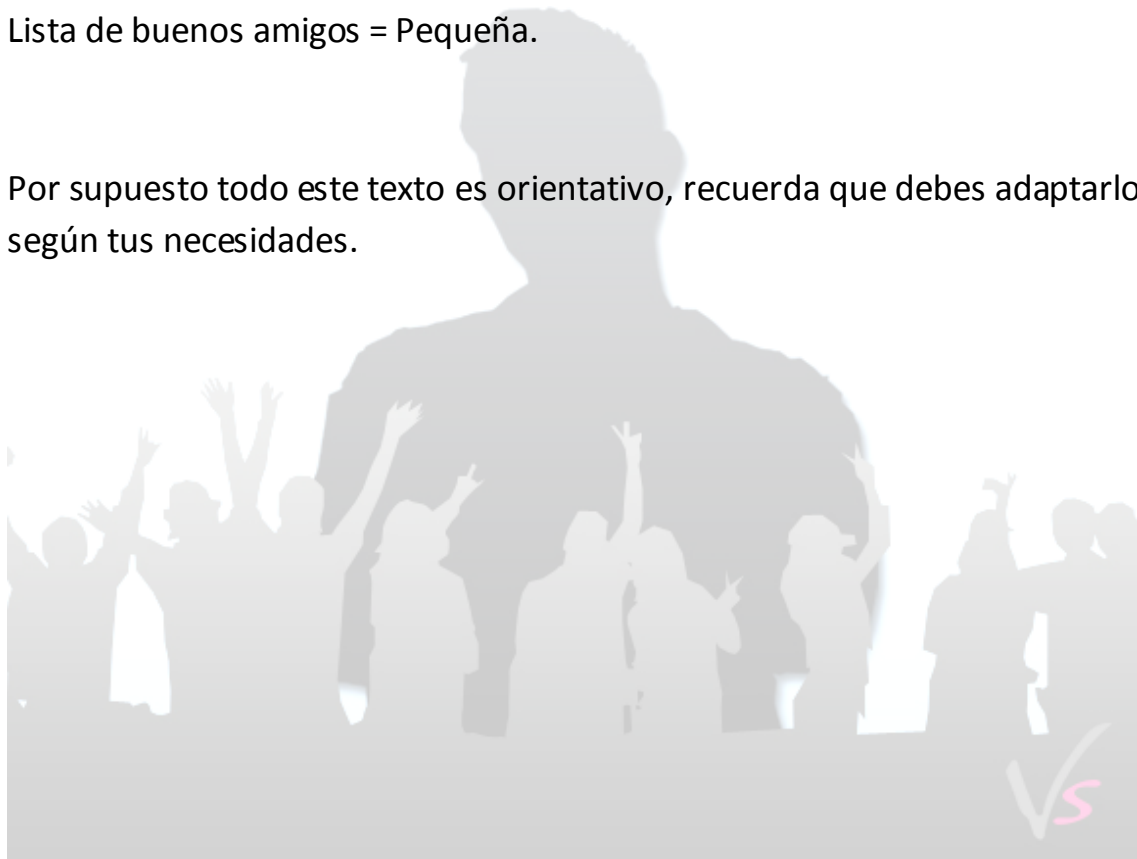
Todo esto no significa que debas encerrarte y no conocer a gente, al contrario, cuanto más mejor, pero a la hora de seleccionar los nuevos conocidos como buenos amigos, debes ser exclusivo y no tener a cualquiera como si fuera un súper amigo.

Tu lista es grande, pero tu sala VIP pequeña, por lo tanto solo deja que se queden en ella los que mejor se lleven contigo.

Lista de conocidos = Grande.

Lista de buenos amigos = Pequeña.

Por supuesto todo este texto es orientativo, recuerda que debes adaptarlo según tus necesidades.



Ejercicios para aumentar tu sociabilidad

¿Por qué la gente no es social?

LA GENTE NO SUELE SER SOCIAL DE COSTUMBRE PORQUE TIENE UN CONCEPTO ERRONEO DE LOS DEMÁS.

Esto es algo normal para la gente tímida, yo tenía un concepto tan erróneo sobre los demás que creía que por decir: “¡hola!” en la calle, me mirarían como a un bicho raro.

Ejercicios de sociabilidad

Muchas veces, cuando en mi coach mensual doy algún ejercicio de este tipo me dicen: “pero me van a mirar raro”. La gente que piensa eso es porque no tiene ni puta idea de cómo reacciona la gente por la calle, se han pasado toda su vida sin interactuar con desconocidos y como tienen experiencia 0, su imaginación no puede predecir los resultados y en consecuencia predice unos resultados acorde a su timidez y poca sociabilidad: terribles.

No es para nada así, deja de poner excusas bobas y **JAMÁS digas que no funciona sin probarlo**, tú primero lo pruebas unas 30-50 veces y si no funciona entonces déjalo, pero la excusa de fracasado total y más mala es decir: “esto no funciona” sin haberlo probado.

Así que no seas fantasma y prueba los ejercicios que aquí mando, uno por uno.

Nivel 1

El hola

Uno de los primeros ejercicios que se enseña en el mundo de la seducción para soltarse es ir por la calle y decir: “hola” con todo aquél que te cruces.

La verdad es que es un ejercicio muy acertado, pero no solo para la seducción, sino para la sociabilidad en general. Si no eres capaz de decir “hola” por la calle a completos desconocidos, no estás preparado para los siguientes ejercicios.

Márcate un ritmo de holas y ve aumentándolos. Por ejemplo:

1 semana	2 semana	3 semana
5 holas x día	10 holas x día	15 holas x día

En todos los ejercicios debes marcarte una meta y objetivo semanal e ir aumentándola progresivamente, sin agobiarte ni ponerte super-metas que sabes que no cumplirás. Ponte objetivos realistas.

Comentarios ocasionales

Los comentarios ocasionales son la mejor forma de comprobar que la gente no muerde y que además, suele ser simpática. Comentarios ocasionales son los típicos comentarios que se hacen en sitios públicos como:

- Un bar
- El bus (o la parada del bus)
- El metro
- Una tienda

Este recurso es el más usado por la gente social para entablar amistad, ellos utilizan este recurso como principal arma para acercarse a los demás. Seguramente alguna vez has estado en el tren y el que tenías al lado, que no te conocía de nada, ha dicho: “buf, que coñazo esto del tren, ahora 4 horas hasta Barcelona...” o no hace falta ser tan drástico, simplemente un: *“que día tan malo hace”*.

Cuando alguien hace esto tú te sientes obligado a responder con un: “sí” y algunos con un “sí... bla bla...”. Quedarse callado ante un comentario de otra persona es de mala educación y la gente no quiere parecer maleducada, **a la gente le gusta decir que va a la moda, y ser un antisocial no es estar a la moda...** Además todos hemos preguntado alguna vez por una calle y nos gusta que sean educados, por ello, la gente a primeras siempre es educada, menos, claro está con vendedores o cosas similares.

Por lo tanto empieza a hacer comentarios suaves: “que día tan negro se ha puesto”. “este autobús siempre tarda un montón”, verás cómo la gente pone su granito de arena haciendo un comentario. No hace falta que sigas hablando, solo debes hacerlo para comprobar que la gente responde.

Una vez hecho esto puedes, como en el caso anterior, empezarte a poner metas.

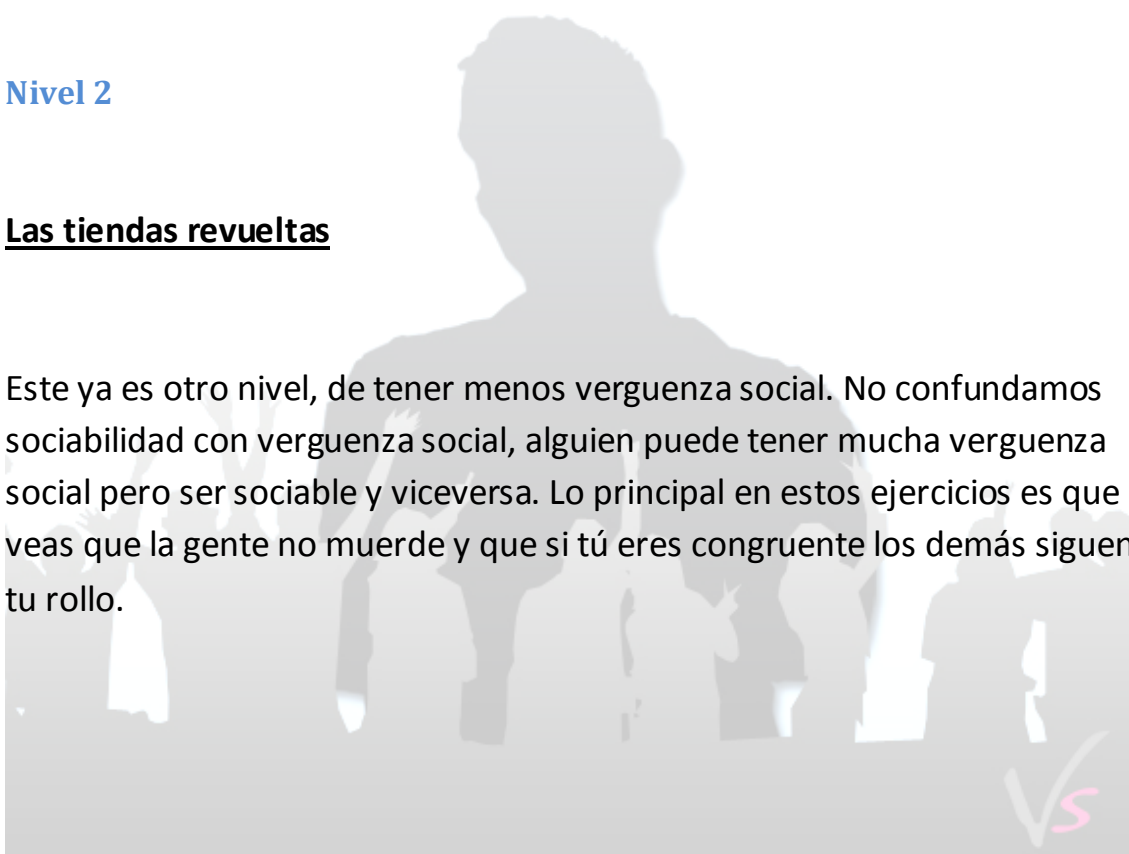
Así que empieza con comentarios suaves, sube la frecuencia con que los haces y luego puedes hacer comentarios que incluyan tu persona, por ejemplo: “ya llego tarde otra vez y al llegar tarde mi jefe se pilla unos berrinches que ni un niño pequeño con un caramelo”.

Pero esto, como digo, es paso a paso.

Nivel 2

Las tiendas revueltas

Este ya es otro nivel, de tener menos vergüenza social. No confundamos sociabilidad con vergüenza social, alguien puede tener mucha vergüenza social pero ser sociable y viceversa. Lo principal en estos ejercicios es que veas que la gente no muerde y que si tú eres congruente los demás siguen tu rollo.



Las tiendas revueltas se trata de entrar en una tienda o centro comercial (corte inglés, Fnac...) y preguntar tonterías muy gordas o probarte ropa que no es para ti.

Ejemplos que yo he aplicado:

- Ejemplos ¿Tenéis pendientes para perro? (en la joyería del corte inglés)
- Probarme una falda para chica en el Zara y que el dependiente/a me diera su opinión
- Preguntar si se puede pagar un pantalón de 20€ a plazos.

En definitiva, estos son tan solo algunos ejemplos y nadie me ha tratado jamás de loco o de ir tomando el pelo. Si **tú eres congruente con lo que dices verás como la gente entra en tu mundo** y lo ve completamente normal. Se congruente, verás como la gente no está pendiente en juzgar, sino que como tú, también les gusta causar una buena impresión y ser amables (excepto contados casos). Por lo tanto, entra a una tienda y con total congruencia has tonterías del estilo, como por ejemplo, preguntar a la dependiente del súper si la comida para perros te la puedes comer o te sentará mal. (*Dilo muy congruente*), si te pregunta porque quieres hacer eso, dile que está relacionado con tu máster de psicología.

¿Para que sirven los ejercicios de sociabilidad?

Una vez acostumbrado a ejercicios de este tipo, ¿te crees que te dará vergüenza salir en TV, ir a la radio, una entrevista de trabajo...? **La gracia de estos ejercicios es que te inmunizan a “lo que piensen los demás que ti”** y fomentan que hables más por ti mismo, seas más social y en definitiva, poco a poco y sin enterarte vas a dar un cambio muy positivo, no solo en tu sociabilidad, sino en tu forma de ver la vida, de actuar y todo esto va a hacer que seas más feliz.

NOTA: EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LOS EJERCICIOS ES QUE PRACTIQUES, PIENSA QUE ES COMO EL CALENTAMIENTO QUE HACEN LOS COMERCIALES DE PUERTA FRÍA, ES ALGO NATURAL QUE LO HACES PARA MEJORAR Y NO PORQUE ESTÉS LOCO



Aprender a ser social

Aprender a ser social no es una opción, es una obligación. Y se puede hacer muy fácilmente, con ejercicios paso a paso. Obviamente debes poner de tu parte, no hay una varita mágica que tú puedas agitar y que te convierta en alguien con una habilidad social de libro, ¡NO!

Para ello he organizado un completo curso online: sesociable.com, en el cual aprenderás paso a paso a ser sociable.

Aprender a ser sociable es muy necesario porque no solo tendrás esa habilidad sino que muchos otros pilares de tu vida mejorarán. Cuando antes no te atrevías a reclamar por teléfono el aumento de tu factura, ahora no tendrás reparos en llamar y en exigir.

Cuando antes pensabas que era imposible verte a ti dar una conferencia, ahora te verás hablando y dando discursos. **El cambio que dará tu vida, como he dicho, va a ser enorme,** se reencuadrará tu perspectiva sobre ti mismo, el mundo y todo cambiará para ti. **Serás más tú mismo y mucho más asertivo.**

Es igual que el domino, vas a dejar caer la última ficha y esta tirará al suelo todas las demás.

Puedo decir con gran seguridad que tener la habilidad de ser social me ha hecho 1000 veces más seguro, confiado y maduro. Así que **no desestimes la posibilidad de aprender a ser social.**