

## ¿Te cuesta relacionarte con los demás?

¿Haces, sientes o piensas así cuando te relacionas con los demás?

- No sé como iniciar la conversación.
- Me da vergüenza lo que puedan pensar de mí los demás.
- ¿Y si me quedo en blanco?
- No sé de qué hablar cuando converso.
- Creo que cuando hablo mi cuerpo no expresa lo que digo.
- Tengo miedo de quedarme solo.
- ¿Y si lo que digo resulta absurdo y hago el ridículo?
- Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con los demás.
- A veces prefiero estar sólo por no pasar un mal rato.
- Me gustaría ser invisible para los demás.
- No sé hablar para que me entiendan.

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos entorpecen tu relación con los demás, es posible que nos hallemos ante un **déficit en habilidades sociales**.

Si por más voluntad y ganas de relacionarte mejor con los demás no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

*“Entiende lo que piensas, sientes y haces”*