

Es posible estar rodeado por personas y aun así sentirse solo. Son las conexiones que establecemos con otras personas las que nos ayudan a enriquecer nuestras vidas y a superar los tiempos difíciles, pero en ocasiones es difícil saber cómo hacer esas conexiones. Siga estos consejos para conectarse con los demás.

**Conéctese con otras personas en los lugares a los que vaya.** Hay lugares que visita una y otra vez, estos son lugares estupendos para entablar conversaciones y empezar a hacer amigos. En el trabajo puede preguntar a un compañero que lo acompañe a almorzar o a tomar un café. Si tiene hijos que participan en actividades extracurriculares, probablemente vea siempre a los mismos padres que asisten o los dejan en sus prácticas. Si va al gimnasio, podrá ver que hay otras personas que asisten en el mismo horario.

**Use la experiencia compartida como tema de conversación.** Use su situación actual como tema de conversación. Tal vez está esperando en una larga fila, o ha notado que alguien lleva una camisa de un lugar en el que ha estado. Los deportes de su ciudad natal, las noticias y eventos locales, o incluso el clima también pueden ser tema de conversación.

**Expresé cumplidos.** Si tiene dificultades para encontrar un tema para iniciar una conversación, intente empezar con un cumplido. Puede comentar sobre el atuendo de una persona, un tatuaje o un accesorio que le agrada y tal vez preguntarle dónde lo obtuvo. Utilice su respuesta para continuar la conversación, por ejemplo, si dicen que lo compraron en cierta tienda, pregunte dónde está.

**Dedique cierto tiempo a ser social.** Ir a trabajar y ocuparse de las otras responsabilidades diarias de la vida es un proceso que lleva tiempo y muchos de nosotros nos sentimos exhaustos al final del día. Aunque sea tentador sentarse en el sofá y pasar el tiempo frente al televisor, ese tiempo se puede aprovechar de manera más significativa. Dedique al menos media hora cada día para conectarse con alguna persona especial.

**Preste atención a lo que le interesa a las otras personas.** Por ejemplo, quizás vea un retrato familiar o una foto de una mascota en el escritorio de un compañero de trabajo. Pregúntele por la edad de sus hijos, o el nombre de su mascota y demuestre interés por sus respuestas. Realice preguntas de seguimiento y, si es apropiado, comparta algo relevante sobre usted, como cuántos hijos tiene o el nombre y años de su mascota.

**Organice actividades.** Si hay algo que le interesa hacer, invite a otra persona (o a un grupo de personas) a participar. Puede ser difícil tomar la iniciativa, pero puede resultar en que otra persona también quería hacer lo mismo y estaba esperando para decidir hacer la invitación. No se desanime si los horarios a veces no coinciden. ¡Siga haciendo invitaciones!