

# BUSCAR PUNTOS EN COMÚN PARA CREAR VINCULOS Y REDUCIR LA ANSIEDAD

## HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La ansiedad social puede dificultar la conexión con los demás, lo que puede provocar sentimientos de soledad y aislamiento. Una forma de superarlo es buscar puntos en común con los demás. Encontrar intereses o experiencias comunes puede ayudar a establecer conexiones y reducir la ansiedad social. Buscar puntos en común implica buscar activamente intereses, experiencias o valores compartidos con los demás. Es una forma de encontrar elementos compartidos que pueden servir de base para establecer conexiones y afinidad.

Buscar puntos en común puede ayudar a las personas con ansiedad social de varias maneras. En primer lugar, proporciona un punto de partida para la conversación. Encontrar intereses o experiencias comunes puede proporcionar un punto de partida natural para la conversación, lo que facilita iniciar y mantener una conversación. En segundo lugar, ayuda a reducir la ansiedad. Cuando las personas encuentran puntos en común, puede reducirse la ansiedad porque se sienten más cómodas y a gusto con la otra persona. Por último, fomenta la conexión. Encontrar puntos en común puede ayudar a crear un sentimiento de conexión y afinidad con los demás, lo que puede reducir los sentimientos de soledad y aislamiento.

Orientaciones prácticas:

- **Escucha activamente:** Cuando hables con otros, escucha activamente lo que dicen. Busca pistas sobre sus intereses y experiencias que puedan tener en común.
- **Haz preguntas abiertas:** Haz preguntas que requieran algo más que un simple "sí" o "no" por respuesta. Esto puede ayudar a generar más conversación y conducir a una comprensión más profunda de los intereses y experiencias de la otra persona.
- **Comparte tus propias experiencias:** Muéstrate dispuesto a compartir tus propias experiencias e intereses. Esto puede ayudar a establecer una base común y puede animar a la otra persona a compartir más cosas sobre sí misma.
- **Busca señales no verbales:** Presta atención a las señales no verbales de la otra persona, como las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Estas señales pueden proporcionar información valiosa sobre sus intereses y experiencias.
- **Sé sincero:** Cuando busques puntos en común, sé sincero con tu interés y curiosidad. La gente suele darse cuenta cuando alguien no está siendo auténtico, lo que puede perjudicar el desarrollo de una conexión.

Buscar puntos en común es una herramienta valiosa para establecer conexiones con los demás y reducir la ansiedad social. Por favor, ten en cuenta que esta información no sustituye al consejo, diagnóstico o tratamiento médico.