

# Índice

Introducción .....	9
01. La era de la conexión social .....	13
02. Sobre los buenos y los malos .....	19
03. El iceberg .....	25
04. La ley de la reciprocidad .....	29
05. La clave del éxito .....	35
06. La confianza depende de la satisfacción de las necesidades del interlocutor .....	37
07. El proceso a seguir .....	39
08. Una fábula de animales .....	43
09. Juicio a un famoso .....	47
10. Las variables básicas .....	51
11. Las conductas de cada variable .....	55
12. El concepto de estilo social .....	63
13. Los cuatro estilos sociales .....	67







ayudarle en su vida diaria. En ese sentido se trata de un trabajo de divulgación, aunque para ello hemos tenido que dotar de estructura y contenido pedagógico a contenidos que de haber sido trasladados de forma directa serían demasiado arduos y poco utilizables.

Este es un libro para pensar, un libro que te cambiará. No se trata de un libro que contiene palabras escritas por otro ante las cuales sólo puedes poner tu imaginación. Este libro lo tienes que escribir tú. Eso hace que este libro sea tuyo y exclusivo para ti. Por eso es un libro que se puede recomendar, pero que no se puede regalar. Lo tiene que comprar cada uno para sí mismo, construirlo y digerir el proceso. Y eso te cambiará. Por eso este libro tampoco se puede prestar: porque estará construido por ti y sólo servirá para ti.

No es un libro para leer de un tirón. Te recomiendo que lo trabajes poco a poco porque tu capacidad de cambio tiene ciertos límites. Es la forma de digerirlo mejor. Con cierta constancia, con cierto ritmo, pero cada día un poco.

Es un libro para personas estables que buscan crecer.

Es un libro para personas en crisis que buscan una luz.

Es un libro para personas que quieren pensar.

Es un libro para personas que no saben por qué les pasa lo que les pasa.

Es un libro para personas inteligentes que no entienden nada.

Es un libro para personas a las que no les gusta leer.

Es un libro para personas a las que les gusta escribir.

Es un libro para personas abiertas a otros puntos de vista.

Es un libro para leer en la intimidad.

Es un libro para compartir en pareja.

Es un libro para esconder porque es un secreto.

Es un libro para ayudar a otros.

Es sólo un libro, tu libro.



# La era de la conexión social | 01

Solo no eres nadie. Solo no naces, solo no creces,  
solo no ríes, solo no merece la pena vivir,  
solo estás muerto.

Las personas somos seres sociales por naturaleza. No nos gusta estar solos. Buscamos la compañía de otros. Nos gusta reunirnos e interactuar. Buscamos pareja, amigos, familia, pertenecer a clubes, a grupos, a organizaciones, a empresas. Si estamos solos, no nos desarrollamos, nos deprimimos y sufrimos. Necesitamos a los demás seres humanos para realizarnos y construir nuestra identidad.

Las personas  
somos seres  
sociales por  
naturaleza.

Y hoy esto es así más que nunca en la historia. Una de las características que definen el mundo actual es que ahora estamos todos más conectados a otros que nunca. Los medios de comunicación y la tecnología han potenciado nuestra capacidad social hasta extremos insospechados hace pocos años. Las redes sociales nos permiten estar comunicándonos continuamente sin depender del lugar ni de la hora en que nos encontremos. Cada vez viajamos más y tenemos mayor acceso a conocer a personas de diferentes países, razas y profesiones. Los partidos políticos utilizan cada vez más las redes sociales, los movimientos ciudadanos se convocan y se comunican *online* en pocos minutos. Nuestros contactos personales y profesionales son fáciles y crecen en número exponencialmente.

Esto supone un gran avance, pero, como todos los avances, tiene un alto precio: cada vez dependemos más unos de otros. El éxito de cualquier persona, grupo u organización pasa por ser capaz de generar una red a su alrededor de contactos que le dé soporte y le avale. En las organizaciones ya casi nadie puede tomar decisiones solo. Todo el mundo necesita el acuerdo con otros: jefes, colegas, proveedores, clientes y socios.

¿Cómo lograr obtener la máxima eficacia de nuestras relaciones sociales? ¿Cómo asegurarnos de que nuestra relación con las personas claves para nosotros es de buena calidad y lo va a seguir siendo?

### La red que te sostiene

En la primera columna haz una lista con las personas más importantes para ti actualmente. Considera también a aquellas con las que tienes una mala relación, pero que, sin embargo, son importantes en tu vida porque las necesitas de alguna manera. Ten en cuenta personas de todos los ámbitos posibles: social, personal, familiar, laboral, afectivo y económico (no importa el orden).

Nombre	Calidad	Diferencia



















