

Una buena planificación de vida debe tener una relación directa con tus sueños y el futuro que quieres conquistar, es a través de estos que definimos y organizamos nuestras metas y objetivos para encaminar nuestras acciones a su realización.

Cavaletti



sociabilidad

CONSEJOS PARA UNA
MEJOR CONVIVENCIA
EN EL ENTORNO
PROFESIONAL

Estamos en constante interacción con otras personas, ya sea en casa, en el entorno laboral, en los estudios o incluso en el entorno social. La Habilidad Social es un conjunto de habilidades que aprendemos a lo largo de la vida, pero que muchas veces necesitan ser desarrolladas de acuerdo a las necesidades de cada uno. Se puede reconocer por nuestra capacidad para hacer amigos, demostrar empatía, asertividad en la comunicación, civismo, autocontrol, entre otras características.

Cada ser humano es único y tiene características tanto positivas como negativas. Porque somos diferentes, no todo lo que es del otro me va a gustar, por eso es importante desarrollar y aplicar algunos puntos en nuestra vida diaria, ya sea en el trabajo o en el hogar, así podremos tener relaciones más positivas.

Algunas Habilidades Sociales

1 Habilidades comunicativas:

Es la capacidad de saber hablar, hacer preguntas cuando sea necesario, responder preguntas o dar un simple cumplido.

2 Habilidades de civismo:

Significa respetar a los demás, dar gracias, buenos modales, etc.

3 Habilidades asertivas:

Hablar de forma equilibrada, saber recibir críticas y reconocer los errores.

4 Habilidades de trabajo:

Trabajar en equipo, transmitir conocimientos, resistir el miedo a hablar en público, resolver problemas y proponer soluciones.

5 Habilidades empáticas:

La empatía es tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro para reconocer sus necesidades y sentimientos.

Estas son algunas de las habilidades sociales que existen y no todas las personas las tienen de manera desarrollada. Es importante mirar y darse cuenta de cuáles tiene o necesita mejorar, solo así podremos desarrollarlas.

Además, el Departamento de Gestión de Personas está preparado para ayudar a las buenas relaciones con las personas, a desarrollar y mejorar las habilidades sociales de sus empleados, estando siempre disponible para atenderle.

Una forma de entrenar y desarrollar tus Habilidades Sociales en tu vida diaria es:

- ✓ ESCUCHAR MÁS
- ✓ SER MÁS POSITIVO
- ✓ NO JUZGAR
- ✓ SER EMPÁTICO
- ✓ RESPETAR LAS DIFERENCIAS
- ✓ SEA PACIENTE
- ✓ NO INTRIGUES/CHISME
- ✓ VER EL LADO POSITIVO DE LAS PERSONAS
- ✓ ENSEÑA MÁS



**ACOSTUMBRATE
A ESTA RUTINA,
VELAS COMO
HÁBITOS DIARIOS Y
PRACTICA SIEMPRE
QUE SEA POSIBLE.**

