

2024

Minutos de Bienestar

ABRIL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

1

**Fomenta la conversación
haciendo preguntas que
inviten a respuesta más
extensas.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

2

**Trata de comprender
los sentimientos y
perspectivas de los
demás**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

3

Tu postura, expresiones faciales y gestos pueden comunicar mucho.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

4

Practica el contacto visual.

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

5

Desarrolla habilidades de comunicación asertiva.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

6

**Permítete comprender
antes de formar una
opinión.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

7

**Busca oportunidades para
socializar.**

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

8

**Acepta y adapta tu
lenguaje según la
situación.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

9

**Desarrolla tu confianza
en ti mismo.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

10

Sé auténtico, no trates de ser alguien que no eres.

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

11

**Aprende a agradecer a las
personas por su tiempo.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

12

**Muestra interés en
conocer a nuevas
personas.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

13

**Practica el manejo del
estrés social.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

14

**Desarrolla tu capacidad
de contar historias.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

15

**Desarrolla habilidades
para resolver conflictos
de manera diplomática y
constructiva.**

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

16

**Presta atención a las
señales no verbales de las
personas.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

17

**Sé optimista y muestra
una actitud positiva.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

18

**Aprende a aceptar y
manejar el rechazo.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

19

Únete a grupos que
compartan tus intereses.

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

20

**Busca oportunidades para
aprender de los demás.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

21

**Sé honesto y auténtico en
tus interacciones.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

22

Aprende a encontrar puntos en común y a llegar a acuerdos beneficiosos para ambas partes.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

23

Llamando a las personas por su nombre, muestras interés y respeto hacia ellos.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

24

**Acepta las críticas
constructivas y responde
a ellas de manera
positiva.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

25

**Sé paciente y da
tiempo para desarrollar
relaciones.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

26

Sé receptivo a nuevas ideas, culturas y puntos de vista.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

27

**La apertura mental
puede enriquecer tus
interacciones sociales.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

28

**Reconoce y acepta tus
limitaciones.**

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios



2024

29

**Mantén un equilibrio entre
hablar y escuchar.**

¡ **HABILIDADES SOCIALES** !
Dirección General de Colegios



2024

30

Recuerda que mejorar tus habilidades sociales es un proceso continuo.

¡ HABILIDADES SOCIALES !
Dirección General de Colegios

