



MEJORANDO MIS RELACIONES SOCIALES

Cómo relacionarnos mejor con el entorno.

Por favor, gracias, serías tan amable..., te importaría..., son **palabras de consideración y amabilidad** hacia la otra persona. ¡Utilízalas!

Agradece el tiempo y los detalles que los demás tienen contigo. No des por sentado el tiempo que te dedican.

Practica el **sentido del humor**, siempre que proceda o siempre que sea adecuado. Ten cuidado con la susceptibilidad.

Una sonrisa abre puertas. Es más fácil relacionarse con gente sonriente porque nos hacen sentir cómodos.

Confía en ti mismo: tienes que saber que todos tenemos cosas que nos hacen únicos y especiales, historias curiosas y una visión de la realidad que nos hacen interesantes.

Espera cosas buenas de los demás. **Confiamos los unos en los otros** para tener relaciones de calidad.

Deja que los demás participen. Es incómodo y aburrido estar en una reunión en la que siempre hablan los mismos.

Haz preguntas abiertas para que la persona tenga oportunidad de expresarse... Todos nos sentimos agradecidos cuando nos escuchan con interés.

RECUERDA:

- Si realizas **actividades junto a más personas** (como cursos formativos, deportes de equipo, tertulias sobre algún tema que te interese...), será más fácil conocer a gente nueva y cooperar.
- **Relacionarse** con los demás también supone **aceptar que no todo sale siempre como queremos**. De hecho, tienes que tener en cuenta que, algunas veces, las personas con quienes intentarás interactuar no estarán receptivas en ese momento... no te lo tomes como algo personal.

