



Introducción a SEL: habilidades relacionales

Receptor de notas

Repasa los consejos de comunicación que aparecen a continuación. Para cada consejo, identifica un punto fuerte y un área de mejora personal.

ESCUCHA ACTIVAMENTE: pon atención cuando alguien te hable.

PUNTO FUERTE

ÁREA DE MEJORA

UTILIZA DECLARACIONES EN PRIMERA PERSONA "YO": expresa tus sentimientos sin echarle la culpa a los demás.

PUNTO FUERTE

ÁREA DE MEJORA

(Continúa a la siguiente página)



Intro to SEL: Relationship Skills

Note Catcher

SÉ RESPETUOSO: respeta las opiniones y los sentimientos de los demás, aunque no estés de acuerdo con ellos.

PUNTO FUERTE

ÁREA DE MEJORA

MANTÉN LA CALMA: no dejes que la ira o la frustración controlen lo que dices.

PUNTO FUERTE

ÁREA DE MEJORA

HAZ PREGUNTAS: pide que clarifiquen la información y demuestra interés en los demás.

PUNTO FUERTE

ÁREA DE MEJORA