

BIENESTAR CON SERENIDAD

Comunicación amable



SEMANA 8

**Cuida lo que dices y
cómo lo dices.
También lo que callas.**

**FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE**


Bienestar Emocional



COMUNICACIÓN AMABLE

La comunicación amable es una forma de expresarnos que combina claridad y respeto. No se trata solo de ser educados, sino de transmitir nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de manera honesta, pero sin herir a los demás. Esto implica tener en cuenta las emociones de la otra persona, lo que nos lleva a hablar con empatía y comprensión.

Todos nos expresamos, pero no siempre comunicamos las cosas desde el corazón, lo hacemos desde la mente.

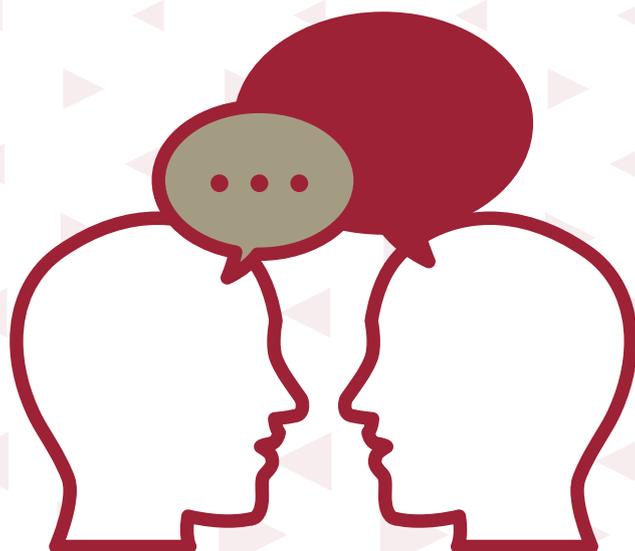
COMUNICACIÓN ASERTIVA

Escuchar de corazón en silencio,
con ganas de comprender
y no solo de tener razón...

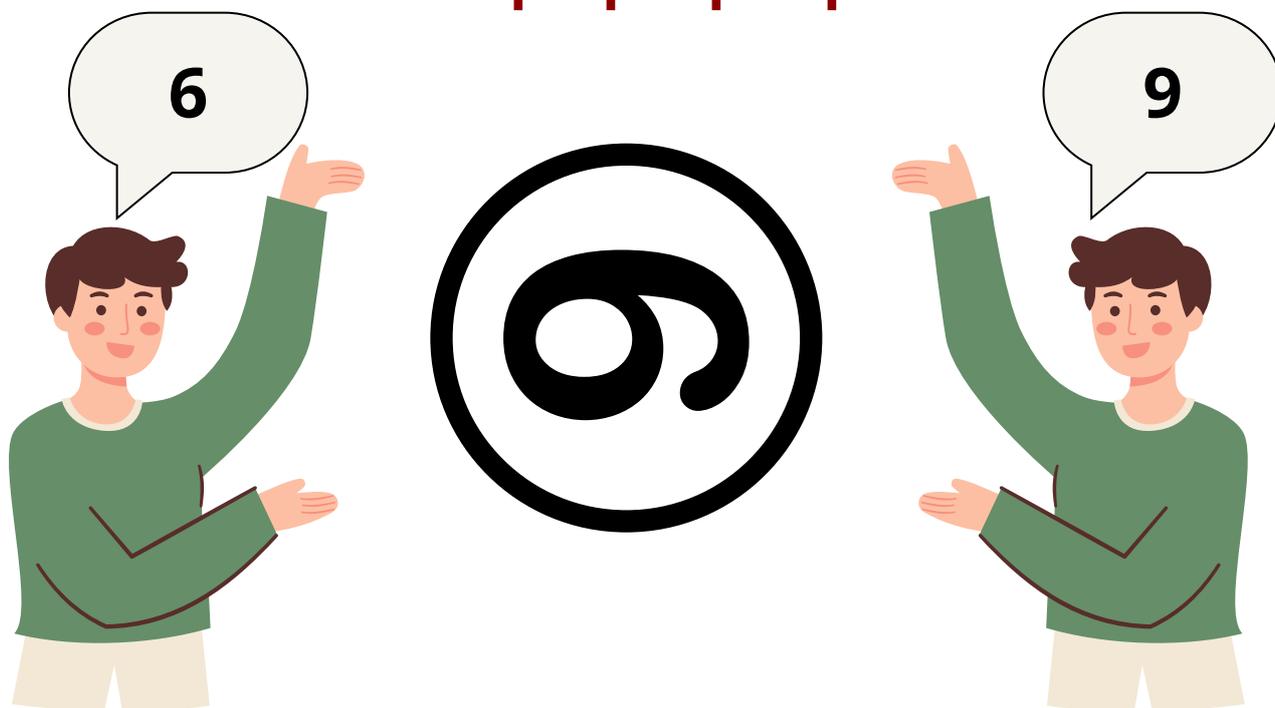
Sé consciente del lenguaje corporal.

A veces, lo que no decimos puede ser tan importante como lo que decimos.

Mantén una postura abierta, haz contacto visual y evita cruzar los brazos, ya que esto puede transmitir desinterés o agresividad.



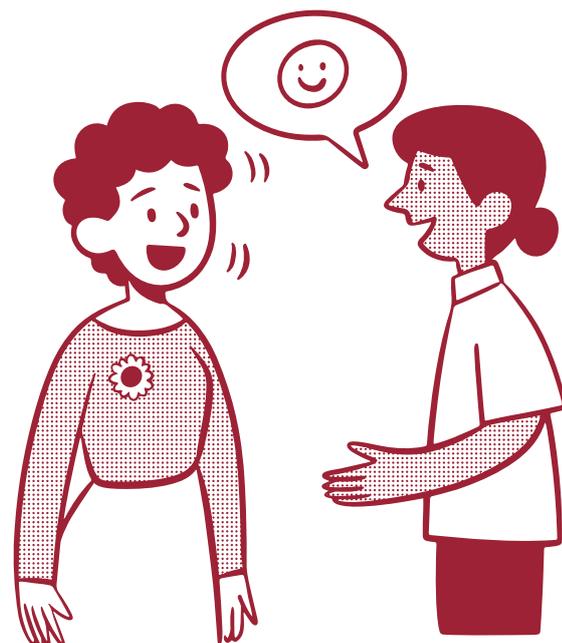
LOS DOS TIENEN RAZÓN
Cada persona habla
desde su propia perspectiva



**Escuchar las distintas versiones te ofrece un
panorama más claro.**
El pensar diferente no nos convierte en enemigos.

QUÉ ES MÁS IMPORTANTE PARA TI:

TENER RAZÓN O SER FELIZ



RESPONDEMOS SIN ESCUCHAR REALMENTE LO QUE LA OTRA PERSONA NOS QUIERE DECIR.

Presuponemos...

**¿Respondes sin escuchar o
escuchas en silencio?**

REFLEXIÓN

¿TE COMUNICAS DE FORMA AMABLE O "ATACAS"?

Puedes identificar en qué situaciones tu comunicación es menos amable. Anota para tomar conciencia de si puedes cambiarlo.

¿Dónde te sitúas?

Comunicación

Agresiva

- No aprecia a los demás
- No escucha
- Impone su punto de vista en cualquier conversación

Asertiva

- Aprecia a los demás
- Escucha con atención
- Expresa su punto de vista
- Claridad y honestidad con respeto.

Pasiva

- Hace grande a los demás
- Complace a todos
- Deja la responsabilidad en manos de otros.

No tener límites propios.

Respetar límites propios y ajenos..

No poner límites a los demás.

ESTILO AGRESIVO

ESTILO ASERTIVO

ESTILO PASIVO

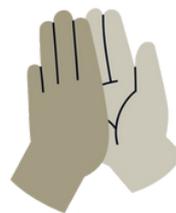


OJO CON LA SINCERIDAD

Muérdete la lengua. No puedes verbalizar todo lo que te pasa por la mente. Las personas excesivamente sinceras creen que es un valor. Pero hay una diferencia entre ser sincero y ser maleducado.

Antes de ser sincero, piensa si la persona desea escuchar tu sinceridad, si va a aportar algo a la conversación o a la relación que tienes con la persona.

ANTE LA DUDA, CALLA...



Si tienes dudas sobre lo apropiado que puede ser algo que vas a decir o compartir, sobre tu vida privada o sobre un punto de vista político, es mejor callar.

Sobre todo cuando no conoces bien al grupo.

NO DUDES EN ENCRIBIRNOS:
info@fundaciongrupojorge.org |
info@bienestaremocionalparatodos.es



FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional