

Dime cómo te
comunicas y te
diré quién eres



Lo que crea y destruye relaciones no es lo que decimos, sino **cómo lo decimos**

Seguro que aún tienes en mente el **último malentendido que tuviste con alguien**. Tú querías decir una cosa, **tu tono, tu mirada y tus gestos dijeron otra**. **Conflictivo** asegurado.

Piensa por un momento en todas las consecuencias que tiene para ti el no estar comunicándote bien: **mal rollo, susceptibilidades, enfados....**

Lo primero y más importante es detectar cómo es tu comunicación. Para eso te dejo las **2 primeras actividades** de hoy (Vamos a hacer 3)



HAZ CLICK AQUÍ
PARA IR A LA
ACTIVIDAD I.
"OBSERVANDO MI
COMUNICACIÓN"

ACTIVIDAD 2

De todas las que situaciones que has apuntado, **observa** ahora en una lista cuáles han sido **negativas**. En cuáles has sido demasiado **agresiv@**, o demasiado **sumis@**.

Bien, ahora ya sabes **cómo te estás comunicando**. Si eres como la mayoría, habrá muchas ocasiones en las que tu manera de comunicarte te esté generando **problemas**. ¿Sabes qué es la **asertividad**? Seguro que te suena. ¿Y los **mensajes "yo"**?

Si quieras aprender a **expresarte de forma asertiva**, no puedes perderte este vídeo. Haz click en la imagen



Hemos visto un poquito de teoría, así que ya estás en las mejores condiciones para seguir con la **tercera parte de la actividad**.

ANTES DE SEGUIR Te voy a contar **UN SECRETO**

Así que abre bien los ojos



Todo lo que hacemos tiene una
intención positiva para nosotros.
TODO. SIEMPRE

Aunque a veces nos pierdan las formas

Ahora que sabes esto, piensa..... ¿Qué **intención POSITIVA** tiene esa agresividad, o esa sumisión que te sale a veces, en tu **comunicación** con los demás?

Puede ser que "**quiera protegerte** de algo, o que te dejen en paz, o **poner límites**, o por el contrario "**quiera evitar conflictos**, tener tranquilidad.....

Piensa, piensa un poco



Así que ahora ya lo sabes. Tu **forma de comunicarte** (**agresiva o pasiva**) tiene una intención positiva y **te está ayudando** a conseguir **UN BENEFICIO** para ti. Un **gran BENEFICIO**, seguramente

Pero...

Ay los peros

Seguro que también **te mete en muchos líos** y te genera conflictos con los demás.

Por eso, seguramente **te apetece empezar a comunicarte de una forma más asertiva**.

Así que ahí va la segunda parte del **SECRETO**



Puedes **conseguir EL BENEFICIO de otra manera**.

SOLO TIENES QUE AVERIGUAR CUÁL ES ESA OTRA MANERA

Así que para hacer la actividad 3, piensa otra vez. ¿De qué manera podrías conseguir eso que es tan importante para ti?

¿De qué manera más saludable y que no te metiera en más líos de los que ya tienes?

PINCHA AQUÍ
PARA IR A LA
ACTIVIDAD 3