

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**. **Conflicto** 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 1.
"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 quieres 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**" **proteger**te 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