

3 PILARES

PARA EL BUEN TRATO



1. Cuidar la autoestima
Implica conocerse, aceptarse y quererse a uno mismo.

2. Gestionar la vida emocional
Reconocer emociones, comprender su impacto y expresarlas sin reprimirlas ni estallar.



TÚ, importas

3. Cuidar la comunicación
Es elegir cómo y cuándo hablar, escuchar con atención y ser empático.

PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN SATISFACTORIA, EFICAZ Y CONSTRUCTIVA:

1. Analizar cómo estoy.

2. Reflexionar sobre qué quiero decir y por qué.

3. Tener en cuenta cómo se encuentra la otra persona.

4. Decidir si el momento es el adecuado.

5. Valorar el medio por el que quiero comunicarme.

6. Fortalecer las relaciones, mostrando verdadero interés por la persona.