

Elige vivir mejor

1 Siempre comunicas

Aunque no hables con la otra persona estás comunicando: un silencio también puede ser un mensaje.



2 Tu cuerpo habla

La comunicación no verbal, como la expresión facial, los gestos y la mirada, también dicen mucho.



3 Entiende para ser entendido

Si queremos que otra persona nos entienda, primero debemos escucharla a ella y entender su punto de vista.



Escucha
A LOS
DEMÁS
PARA

ENTENDERLES

(Y NO SOLO
PARA
responderles)



— CUIDAR TU FORMA DE COMUNICARTE —
te permite mejorar tus relaciones
personales y laborales.

Sigue estas claves de la comunicación interpersonal para desarrollar tu inteligencia emocional y tener un impacto positivo en las personas.

4 Empatiza

Ponte siempre en el lugar de la otra persona, para comprenderla y poder apoyarla con tus palabras.



5 Exprésate con asertividad

Expresa tus ideas de forma clara y firme, respetando siempre a la otra persona y sus sentimientos.

