



think&action

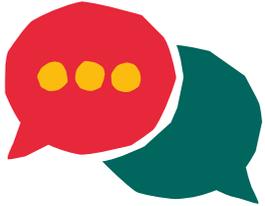


**La asertividad y la comunicación consciente son dos aspectos fundamentales en la forma en que nos relacionamos con los demás y expresamos nuestras ideas y sentimientos...**

Son habilidades esenciales que pueden mejorar nuestras relaciones, reducir conflictos y promover un ambiente de comunicación abierto y saludable.



# think&action



La clave es escuchar activamente, hablar con intención y controlar el lenguaje no verbal. Practicar la empatía y reflexionar después de las conversaciones también ayuda.

**Y recuerda, la práctica constante mejora estas habilidades!!!!**



think&action

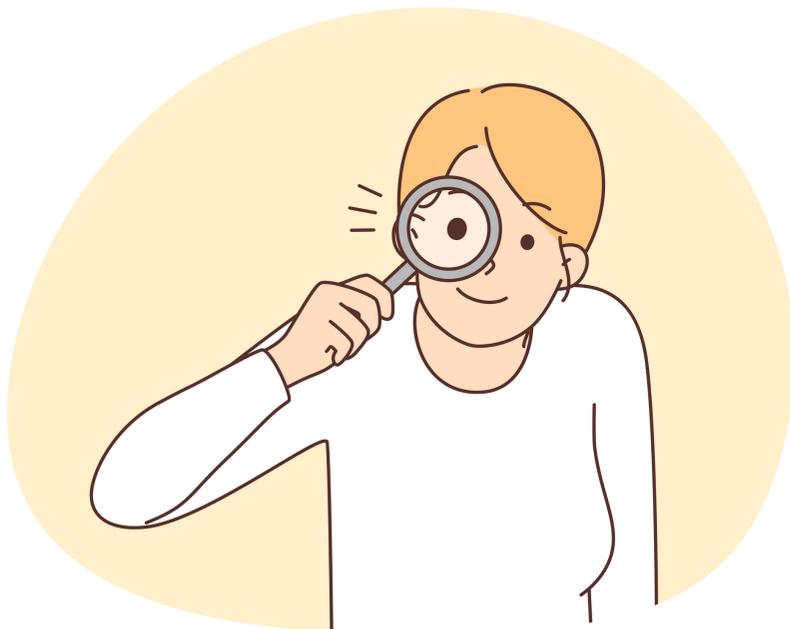
**ESTAS TRES PREGUNTAS TE  
PUEDEN AYUDAR A REFLEXIONAR  
EN TUS INTERACCIONES:**

- ¿Qué beneficios obtenemos al comunicarnos como lo hacemos?
- ¿Qué tratamos de evitar?
- ¿Qué dejamos de obtener?



think&action

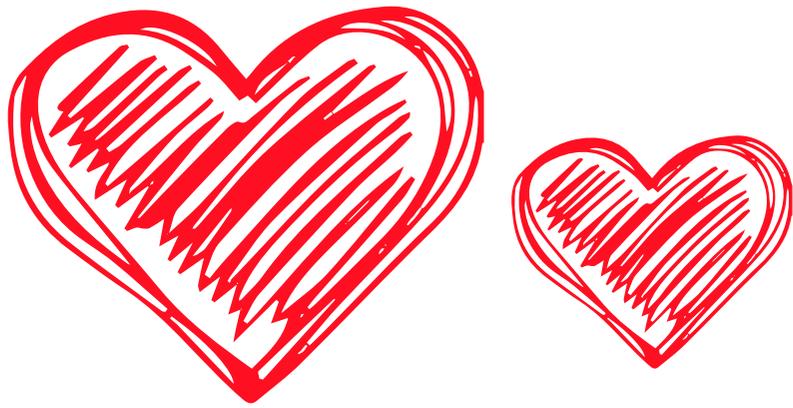
# ¿Y AHORA QUÉ? ¿POR DÓNDE EMPIEZO?



# think&action

- Escucha activamente: Presta atención completa cuando otros hablan, sin pensar en tu respuesta.
- Habla con intención: Piensa antes de hablar y considera cómo tus palabras pueden afectar a los demás.
- Controla tu lenguaje no verbal: Sé consciente de tu lenguaje corporal y tono de voz.
- Elimina distracciones: Apaga dispositivos electrónicos y elimina otras distracciones en las conversaciones.
- Aprende de las experiencias: Reflexiona sobre conversaciones pasadas para mejorar tu comunicación en el futuro.
- Haz preguntas para aclarar y profundizar en las conversaciones.





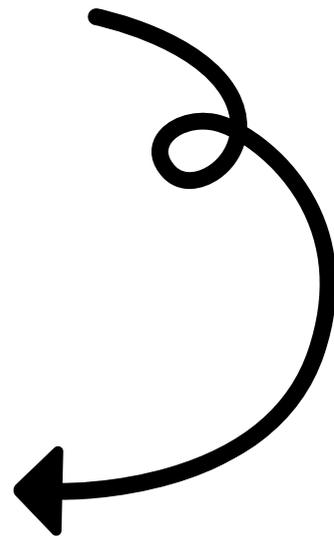
**En think&action te**  
**acompañamos a diseñar tu**  
**programa o experiencia para**  
**mejorar la comunicación**  
**consciente y la asertividad**



think&action

¿A QUÉ ESPERAS?

GO  
FOR IT





**No podrás atravesar el mar  
simplemente mirando el agua**



**think&action**



**¡NO TE OLVIDES DE  
DARLE LIKE,  
COMENTAR O  
COMPARTIR!**