

# FRASES

- Concéntrate en las cosas positivas. En lugar de centrarse en los errores de los demás, busca formas de elogiarlos y apoyarlos. **Tag: xxxx**
- Sé compasivo. Todos cometemos errores. Intenta entender por qué alguien hizo lo que hizo, y sé comprensivo. **Tag: xxxx**
- Sé constructivo. Si tienes algo que decir sobre alguien o algo, hazlo de una manera constructiva y respetuosa. **Tag: xxxx**
- Evita las generalizaciones. No todos los miembros de un grupo son iguales. No te dejes llevar por los estereotipos. **Tag: xxxx**
- No te tomes las cosas personalmente. No todos los comentarios están dirigidos a ti. Intenta no tomarte las cosas personalmente, y céntrate en lo positivo. **Tag: xxxx**
- Mantén el contacto visual y asiente con la cabeza para mostrar que estás prestando atención. **Tag: xxxx**
- Haz preguntas para aclarar lo que no entiendas. **Tag: xxxx**
- Repite lo que la otra persona ha dicho para asegurarte de haberlo entendido correctamente, no estés interrumpiendo. **Tag: xxxx**
- Evita interrumpir o hacer juicios, deja el celular. **Tag: xxxx**

- Sé paciente y comprensivo. **Tag: xxxx**
- Los 3 errores más comunes en la comunicación asertiva son la crítica, el juicio y la queja. **Tag: xxxx**
- Cuando escuchamos activamente, estamos prestando atención no solo a las palabras de la otra persona, sino también a sus sentimientos y emociones. **Tag: xxxx**
- La escucha activa es una habilidad que requiere práctica, pero es una habilidad que vale la pena desarrollar. **Tag: xxxx**
- Cuando escuchamos activamente, estamos construyendo relaciones más sólidas, resolviendo conflictos y tomando mejores decisiones. **Tag: xxxx**