



# Mejorar nuestra comunicación

## Instrucciones de la actividad/preguntas

Lea las siguientes preguntas y responda honestamente:

¿Por qué crees que la comunicación es importante en la vida cotidiana?

---

¿Qué dificultades has enfrentado al comunicarte con los demás?

---

¿Cómo te sientes cuando alguien no te escucha atentamente?

---

¿Cómo crees que podrías mejorar la forma en que te comunicas con los demás?

---

### Desafío de la semana:

Durante esta semana, intenta aplicar una estrategia de comunicación eficaz (por ejemplo, escucha con más atención, pregunta para comprender mejor o habla con respeto en momentos de desacuerdo). Al final de la semana, escribe aquí cómo te fue y qué aprendiste.

---

---

---



# Mejorar nuestra comunicación

## Instrucciones de la actividad/preguntas

Marca con una X las acciones que consideras buenos ejemplos de comunicación:

- ☐ Escuchar atentamente sin interrumpir.
- ☐ Mirar a la persona a los ojos cuando hable.
- ☐ Hablar en un tono de voz claro y respetuoso.
- ☐ Responder mensajes sin pensar primero.
- ☐ Ignorar a la persona mientras habla.
- ☐ Hacer preguntas para asegurarse de haber entendido correctamente.
- ☐ Utilizar un lenguaje corporal apropiado (gestos, posturas).