

CONSTRUYENDO RELACIONES SALUDABLES:

Comunicación y respeto

¿Por qué es clave fortalecer la conexión y el respeto?



Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional.



Mejora la calidad de vida y la salud mental.

Fomenta un ambiente de confianza y colaboración.



Facilita una comunicación efectiva en el ámbito personal y laboral.



Dato clave: Las relaciones interpersonales saludables reducen los niveles de ansiedad y depresión (OMS, 2023).

Claves para una conversación efectiva

Comunicación Asertiva



Expresa tus pensamientos con claridad y respeto.
Usa frases en primera persona: "Yo siento que..." en lugar de "Tú siempre...".
Evita interrupciones y valida la opinión del otro.

Escucha Activa



Presta atención al lenguaje verbal y no verbal.
Evita distracciones y demuestra interés genuino.
Responde con empatía, sin juzgar ni minimizar.

Respeto Mutuo



Acepta y valora las diferencias.
Evita lenguaje ofensivo o despectivo.
Crea un ambiente inclusivo y seguro.



Dato clave: Según Harvard Business Review, el respeto en el entorno laboral aumenta la productividad hasta en un 30%.