



# Frases Amistosas

## Aprender a abogar por uno mismo y por los demás

A veces, hablar es difícil, sobre todo en momentos de mucho estrés o ansiedad. Lo mismo ocurre con alguien que se siente estresado o bajo presión; a menudo puede resultar más fácil retirarse en lugar de intentar ayudar. Exploraremos el uso de Frases Amistosas como iniciadores de conversación aplicables y de baja presión.

### Instrucciones

Encuentra algunas frases amistosas que te ayuden a iniciar conversaciones en estos 3 escenarios. Te damos algunas ideas para que te inspires.

#### CUANDO PASAS POR UN MAL MOMENTO Y QUIERES PEDIR AYUDA

La gente quiere ayudar, pero no puede leer tu mente. Es importante hablar claro.

“Oye, ¿tienes un segundo? Si te parece bien, me gustaría desahogarme”  
 “Me siento un poco agobiado. ¿Puedo hablar de ello contigo?”  
 “Oye, ¿podrías darme tu punto de vista sobre algo?”  
 “Estoy teniendo un día duro, ¿puedo hablar contigo?”  
 “Me encantaría charlar. ¿Tienes un minuto?”

#### CUANDO VES A OTRA PERSONA PASAR POR UN MAL MOMENTO

Reconoce cuando veas que alguien tiene dificultades y tiende la mano.

“Oye, estoy por aquí si alguna vez quieres hablar. Sin presiones, pero que sepas que estoy aquí si me necesitas”.  
 “Me alegro de verte. ¿Cómo te ha ido?”  
 “Siempre estoy feliz de hablar de cualquier cosa, en cualquier momento”.

#### CUANDO ALGUIEN TE CUENTA POR LO QUE ESTÁ PASANDO

La validación es clave. Que te escuchen es importante.

“Dios, no puedo imaginarlo.”  
 “Eso suena como mucho.”  
 “Eso tiene sentido.”  
 “¡Gracias por abrirte conmigo!”

Sobre todo, sé amable contigo mismo y con los demás.  
 Tender la mano con amabilidad y empatía es un regalo increíble que puede cambiar el día o la semana de alguien, incluida la tuya.

## Reflexiones y Acciones

**¿Cómo te ha hecho sentir este ejercicio? Recuerda que todo el mundo está pasando por algo de lo que tú no sabes nada la diferencia.**

**¿Qué actos aleatorios de conexión y amabilidad puedes convertir en un hábito semanal?**