



# 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 abrumado. ¿Puedo hablar de ello contigo?”
- “Oye, ¿podrías darme tu punto de vista sobre algo?”
- “Estoy teniendo un día difícil, ¿puedo hablar contigo?”.
- “Me encantaría charlar contigo. ¿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?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---