

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Te proponemos que elijas una situación real de tu contexto deportivo (entrenamiento, competencia o reunión de equipo) en la que debas comunicar algo importante.

Antes de hacerlo, detenete y observá desde qué tipo de escucha estás actuando y qué emoción predomina en vos.

Aplicá conscientemente los principios de la escucha activa y la comunicación asertiva, cuidando tanto el respeto hacia vos mismo como hacia el otro.

Luego de la conversación, registrá qué cambió en el vínculo, en la respuesta del otro y en el clima del equipo. La invitación es a entrenar la comunicación con la misma disciplina con la que se entrena el cuerpo.