



**¿Y si cambiamos
AGRADAR por ser
AGRADABLE?**



Paloma
Pastor

Agradar consiste en lo siguiente:



Tratar bien a los demás



Mostrar respeto



Ser empático



Ser tolerante en sus altibajos



No juzgar



No reprochar



No quejarse



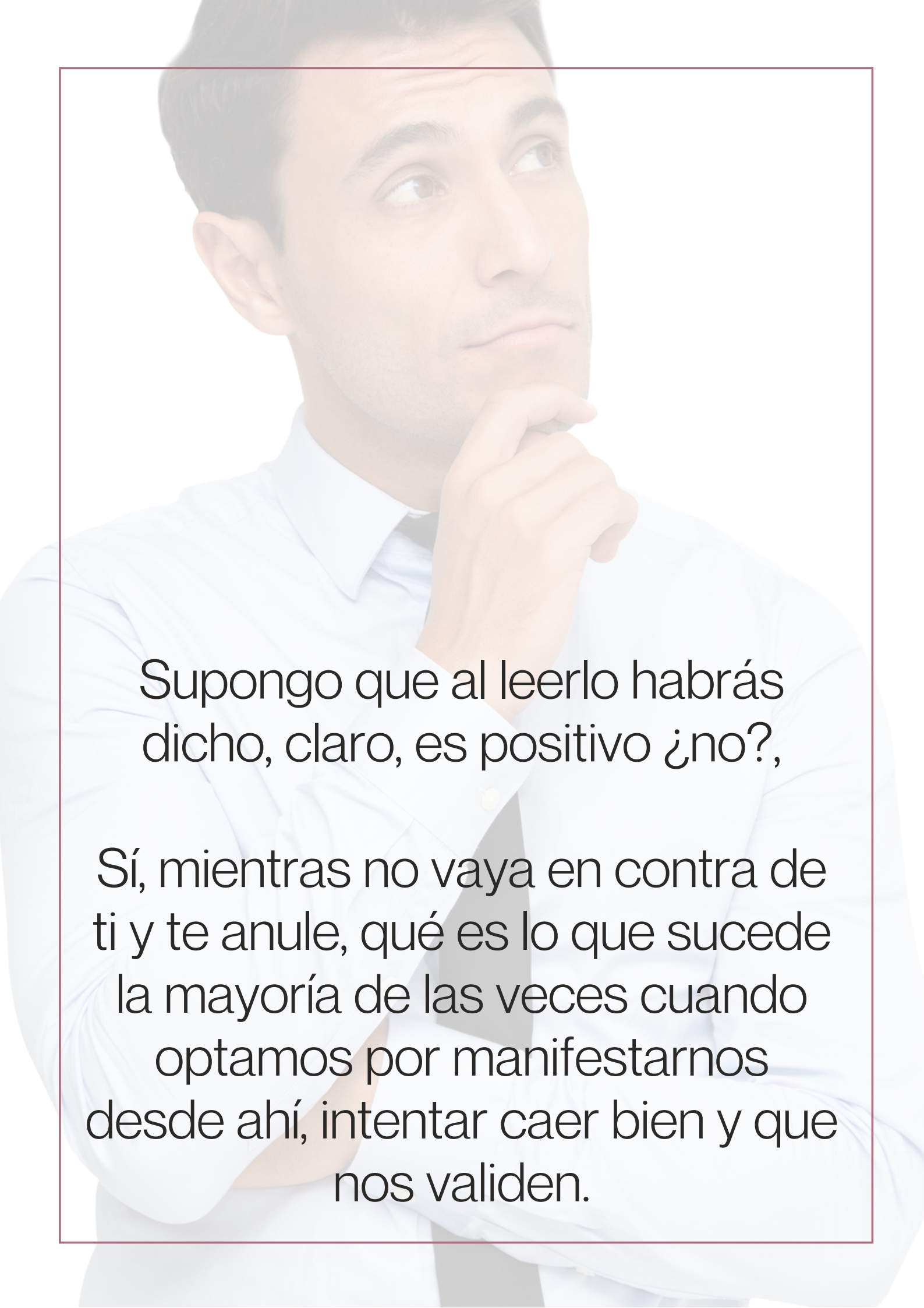
Comprender sus problemas



Ser positiva



No criticar

A man with dark hair, wearing a white dress shirt, is shown from the chest up. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression, his hand resting under his chin. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text is overlaid on the lower half of the image.

Supongo que al leerlo habrás
dicho, claro, es positivo ¿no?,

Sí, mientras no vaya en contra de
ti y te anule, qué es lo que sucede
la mayoría de las veces cuando
optamos por manifestarnos
desde ahí, intentar caer bien y que
nos validen.



**¿Cómo soy
agradable
entonces?**

Paloma
Pastor



No te comportes como un sabelotodo. Respeta y escucha al otro



Respeta su espacio, no trates de darle una solución y deja que te pregunte, solo así sabrás que necesita de verdad y cómo puedes ayudarlo



No dejes salir tus resentimientos, ahora no hablamos de ti, sino de la otra persona



No le termines las frases o des por sentado lo que quiere decir, se paciente y escucha



Valora y exalta o hazle consciente de su trabajo e implicación personal



Ten en cuenta su situación y su nivel de trabajo personal



No te agobies en los silencios, lo mismo necesita reflexionar, integrar o terminar de colocar cosas en su cabeza



Muestra el apoyo e interés, pero no adoptes una actitud paternalista
Respetar su proceso, es importante para él en ese momento



¡Dale caña!

¡Tú también puedes!

Paloma
Pastor