



Pamela Arraya

---

# Comunicación Consciente

### **Objetivo General**

Desarrollar una comunicación consciente que permita expresar necesidades, límites y emociones de manera clara, empática y responsable, fortaleciendo los vínculos personales, profesionales y organizacionales.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Reconocer patrones de comunicación automáticos y reactivos.
- ✓ Incorporar herramientas de escucha activa y presencia.
- ✓ Aprender a comunicar límites sin agresión ni culpa.
- ✓ Favorecer conversaciones reparadoras y transformadoras.

### **Dirigido a**

Personas interesadas en mejorar la calidad de sus vínculos, profesionales del acompañamiento, equipos de trabajo, líderes y mandos medios.

### **Modalidad**

Modalidad híbrida: encuentros online en vivo y material de trabajo descargable en PDF.

### **Duración**

Curso corto – 4 encuentros de 2 horas cada uno.

### **Programa de Contenidos**

1. La comunicación como acto vincular y emocional.
2. Escucha consciente y presencia en la conversación.
3. Emoción, lenguaje y cuerpo en la comunicación.
4. Límites, pedidos y acuerdos claros.
5. Conversaciones difíciles y reparación del vínculo.
6. Prácticas guiadas y ejercicios vivenciales.

### **Alcance**

Herramientas prácticas para aplicar en la vida cotidiana, en relaciones personales, familiares, laborales y de equipo.

### **Certificación**

Certificación propia otorgada por Pamela Arraya.

### **Facilitadora**

Pamela Arraya – Psicóloga, formadora y facilitadora en procesos de desarrollo personal, vincular y organizacional.