



Método

P.E.C

Estrategia para fortalecer las habilidades sociales y mantener conversaciones fluidas, favoreciendo las interacciones genuinas y dinámicas.

P

Pregunta: comienza la conversación con una pregunta abierta. Este tipo de pregunta invita a la otra persona a compartir, fomentando una conversación dinámica. Por ejemplo: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?"

E

Expande: Profundiza en la respuesta de la otra persona. Muestra interés en lo que dice, haciendo preguntas adicionales o comentando sobre detalles específicos. Por ejemplo: "¡Qué interesante! ¿Qué tipo de actividades disfrutas más dentro de eso?"

C

Comparte: Añade una experiencia relacionada con lo que la otra persona mencionó. Esto no solo mantiene la fluidez de la conversación, sino que también fortalece la conexión. Por ejemplo: "A mí también me encanta practicar deportes, especialmente el fútbol. Me ayuda a liberar el estrés."

