

OBJETIVOS PARA

DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Esta es una lista de habilidades para la comunicación las cuales pueden ser practicadas. Marca (debajo de “yo”) aquellas habilidades que te gustaría mejorar. Marca (debajo de “otros”) aquellas habilidades que te gustaría que los demás mejoraran. También en la parte inferior de la hoja, escribe cualquier habilidad que te gustaría practicar, o que otros practiquen, las cuales no han sido nombradas en esta lista.

YO Otros

- Hablar solo por mí mismo (ser responsable de lo que digo).
- Permitir que los demás hablen por sí mismos.
- Indicar directa y abiertamente mi opinión.
- Escuchar el punto de vista de los demás.
- Escuchar lo que los demás tienen que decir.
- Chequear qué es lo que la otra persona quiere decir..
- Evitar menospreciar mi opinión.
- Evitar menospreciar la opinión de la otra persona.

YO Otros

- Decir lo que realmente pienso.
- Decir cómo realmente me siento.
- Ofrecer retroalimentación con respecto al comportamiento de la otra persona.
- Motivar a los demás a que den retroalimentación de mi propio comportamiento.
- Documentar significativas conclusiones y asunciones con respecto a comportamientos.
- Concentrarme en lo que siento en el “aquí y ahora”.

Añade tus propios objetivos:

- -
-