

Apéndice E

Práctica de Asertividad

PRACTICA DE ASERTIVIDAD

Use esta forma para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar como se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cual fue la situación, cuales destrezas de la comunicación asertiva utilizó, el resultado de la situación, y como se sintió. Puede usar la Sección A para explicar la situación y después use la Sección B para apuntar el resto de la situación.

Sección A. La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:

Sección B.

Lo que dije o hice en la situación	¿Cuál fue el resultado de la situación?	¿Cómo me sentí después de usar mis destrezas?