

Ahora tú: Actividad: Relacionarme con los demás

Prueba: ¿Qué sé hacer ya bien? ¿Qué podría desarrollar y mejorar?

Evalúa estas habilidades de 0 (nada) a 10 (excelente):

Escuchar con atención	
Dar mi opinión sin herir y con respeto.	
Reconocer lo "bueno" en los demás y dar retroalimentación positiva.	
Poner límites con respeto	
Pedir perdón	
Aceptar críticas sin ofenderme	
Usar tono de voz respetuoso	
Saber decir NO sin sentirse culpable	
Pedir claramente lo que necesito	
Dar valor a lo que siente la otra persona	
Pedir permiso para dar mi opinión con respeto	