

Lista de Verificación de Habilidades de Comunicación Asertiva

Marca ☒ si cumples con el ítem o ☐ si necesitas mejorar.

- ☐ Escucho activamente y no interrumpo cuando otros hablan.
- ☐ Expreso mis opiniones con claridad sin imponerlas.
- ☐ Utilizo frases en primera persona ('Yo pienso...', 'Yo siento...').
- ☐ Soy capaz de decir 'no' sin sentir culpa ni agresividad.
- ☐ Mantengo contacto visual adecuado durante la conversación.
- ☐ Mi tono de voz transmite seguridad, no agresividad.
- ☐ Respeto las opiniones de los demás aunque no esté de acuerdo.
- ☐ Pido retroalimentación sobre mi forma de comunicarme.
- ☐ Manejo desacuerdos sin levantar la voz ni evitar el tema.
- ☐ Expreso elogios y críticas de manera constructiva.

Notas:

--