

Declaracion “Yo”

Me Siento / Me Sentí _____

El sentimiento de su percepción / Interpretación de los acontecimientos.

Cuando tu: _____

La acción que provocó su respuesta. Hechos.

Porque: _____

Ayuda a definir tu sentimiento.

Lo que quiero/necesito de ti es: _____

Pregunta y deja ir.

Mis Objetivos de Calidad de Vida

Comience a establecer metas a corto, mediano y largo plazo que mejorarán su calidad de vida. Asegúrese de consultar su definición personal de calidad de vida. Incluya los elementos mejor calificados para tener el mayor impacto. Un objetivo físico a corto plazo podría ser “llamar a mi médico para obtener nuevos medicamentos para las náuseas.” Un objetivo a mediano plazo para las náuseas podría ser “desarrollar una lista de compras y un menú contra las náuseas para mi hija que cocina todo.” Un objetivo a largo plazo podría ser “terminar un programa para disminuir los efectos al olor de la carne.”

	Término Corto	Término Medio	A Largo Plazo
Física/Práctico			
Salud Mental			
Social			
Espiritual			

Convierta las declaraciones “tú” en declaraciones “yo”

Esta hoja de trabajo le brinda la oportunidad de transformar la comunicación agresiva (declaraciones “tú”) en comunicación asertiva (declaraciones “yo”).

La comunicación asertiva es descriptiva y objetiva, mientras que la comunicación agresiva es interpretativa, crítica e injusta para los demás.

Ejemplos de declaraciones de “tú”:

“¿Por qué estás actuando tan mal conmigo?”

“¿Por qué estás siendo tan entrometido? No es asunto tuyo!”

Ejemplos de declaraciones “yo”:

Me siento incómodo cuando me levantas la voz.

No me siento cómodo compartiendo algo tan personal.

Mensaje Tú “¡Me haces enojar tanto!”

Mensaje Yo: _____

Mensaje Tú “¡No tienes derecho a decirme eso!”

Mensaje Yo: _____

Mensaje Tú “¡Nunca me escuchas!”

Mensaje Yo: _____

Mensaje Tú “¡No deberías sentirte así!”

Mensaje Yo: _____

Mensaje Tú “Eres muy sensible!”

Mensaje Yo: _____

Mensaje Tú “Deberías saberlo mejor!”

Mensaje Yo: _____

Metas de Comportamiento para la Semana

Goal #1

Goal #2

Goal #3

Goal #4

Goal #5
