**Unidad 4**

**Técnicas de comunicación asertiva**

Primera parte:   Completa el siguiente ejercicio con un ejemplo de tu vida cotidiana para cada una de las herramientas de comunicación asertiva que se te presentaron anteriormente

| **Técnica por usar** | **Situación** | **¿Cómo usaría la técnica?** |
| --- | --- | --- |
| Disco rayado |  |  |
| Banco de niebla |  |  |
| Información gratuita |  |  |
| Aceptación positiva |  |  |

Segunda parte: Identifica una situación donde tengas que poner en práctica tus límites y usa la técnica DEPA para identificar cómo lo harías.

Situación:

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **D**escribe sin juzgar |  |
| **E**xpresa emociones sin culpabilizar |  |
| **P**ide que se respeten tus límites |  |
| **A**gradece por atender |  |