



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

## ACCIONES

## BENEFICIOS

### NUESTRA PROPUESTA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de marzo

- En conversaciones entre varias personas, observa cómo escuchan los demás. Saca tus propias conclusiones.

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de marzo

- Cuando interrumpas a la otra persona, trata de ser consciente para qué lo haces.

.....

#### PASO 3

Del 28 de marzo al 4 de abril

- Antes de dar tu opinión de algo que te están contando, pregunta amablemente si le interesa.

.....

#### PASO 4

Del 5 de abril al 11 de abril

- Practica algún elemento de la Escucha Activa.

.....

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de marzo

- 

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de marzo

- 

.....

#### PASO 3

Del 28 de marzo al 4 de abril

- 

.....

#### PASO 4

Del 5 de abril al 11 de abril

- 

.....



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

## MARZO

12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ABRIL

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11					

**PASO 1**  
Del 12 al 19 de marzo

**PASO 2**  
Del 20 al 27 de marzo

**PASO 3**  
Del 28 de marzo al 4 de abril

**PASO 4**  
Del 5 de abril al 11 de abril