Registro de práctica informal (Calendario de comunicación) – Semana 6

Describe la comunicación. ¿Con quién? Sobre qué asunto?	¿Qué esperabas y como querías ser tratado?	¿Qué obtuviste realmente (en términos de resultados y trato)?	¿Qué crees que quería la <u>otra persona</u>? ¿Qué obtuvo realmente (resultado/trato)?	¿Cómo te sentiste (física y emocionalmente) durante y después?	¿Qué notas AHORA (física/emocional/ mentalmente) mientras recuerdas esta comunicación?
EJEMPLO *Llamé a la compañía de teléfono para cambiar mi plan, me transfirieron de una persona a otra por tercera vez.*	*Quería que la operadora me cambiara el plan, que fuera responsable, simpática y que entendiera mi petición.*	*Me dijeron que tenía que hablar con alguien más y fui transferido por cuarta vez. La operadorano fue simpática, incluso fue ruda.*	*Que hablara con otra persona, y que no me sintiera mal. Ella quiso acordar conmigo que hablara con otra persona, pero yo me irrité y me sentí mal.*	*Tanía el stómago y los hombros tensos y estuve enojado con ella todo el tiempo. Mejor, cuando me conectaron con la persona correcta.*	*Al principio, tensión, pero luego incomodidad en el estómago – me sentí un poco avergonzado por haberme enojado tanto con alguien que solo trataba de hacer su trabajo.*