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 otra persona? ¿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 operadora no fue precisamente simpática	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.	Tenía el estómago y los hombros tensos y estaba todo el rato enfadad con ella. Mejor, cuando me conectaron con la persona correcta.	Al principio, tensión. Luego incomodidad en el estómago – me sentí un poco avergonzada por haberme enojado tanto con alguien que solo trataba de hacer su trabajo.