



## La receta de la asertividad

Hablamos mucho, transmitimos y recibimos cantidades ingentes de información todos los días. Piensa en todas tus conversaciones cara a cara, tus llamadas telefónicas, tus correos electrónicos, mensajes de texto, los emoticonos del chat... Es cierto, hacemos circular demasiada información. Tanta, que a menudo deviene en ruido. ¿Cómo podemos mejorar lo que expresamos? ¿Cómo podemos hacer que nuestra comunicación sea verdaderamente significativa?

### En esta unidad aprenderás:

- Cómo ganar en expresividad y precisión.
- Cómo «cocinar» un buen feedforward.
- La técnica del «pero positivo».

### Contenidos

1. Acerca de esta unidad
2. En seis palabras
3. Cocinando un buen feedforward
4. El postre de la asertividad

## 5. Resumen de la unidad

---

**Método de entrega:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Desarrollado por:** Jardín de Junio

**Temática:** Comunicación & Relaciones, Desarrollo personal

**Duración:** 50 minutos

**Licencia:** annual

**Autor:** José Luis Hidalgo Miralles

**Idiomas:** es, en