

## Cómo Elaborar una Lista de Deseos

### Ejercicio II Sobre Comunicación de Pareja

En este ejercicio cada uno y por separado preparará una Lista de aquellos Deseos que quisiera que su pareja realizara más frecuentemente. Se les solicitará posteriormente turnarse para compartir su Lista de Deseos.

El poder compartir con su pareja su Lista de Deseos le demostrará su **Habilidad Asertiva** y el poder resumir a su pareja esta misma lista le demostrará su habilidad de **Escuchar Atentamente**.

El ser **Asertivo** lo habilita para expresar sus sentimientos y pedir lo que desea.

El **Escuchar Atentamente** lo habilita para entender exactamente lo que escucha y repetir el mensaje que escuchó.

**Prepare una Lista de aquellos tres Deseos en que quisiera que su pareja colabore más frecuentemente.**

1.

2.

3.

**Una vez completen el anterior ejercicio pueden pasar a discutir las siguientes preguntas:**

**¿Qué tan bueno es usted en cuanto a su asertividad?**

**¿Qué tan efectivo es usted para escuchar atentamente?**