

LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN ASERTIVA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA EXPERIENCIA

SEMANA

1. OBSEVACIÓN (No es mi juicio, acusación, críticas. Suposiciones. Etiquetas.)

Lo que veo o escucho que la otra persona hace. A lo que me estoy refiriendo, los hechos y el comportamiento que observo que son el estímulo para mi placer o malestar.

“Cuando yo (veo, escucho)

2. INTERPRETACIÓN, JUICIO, CREENCIA, CONCEPTO IDEA. Entonces “Pienso” ... / “Me digo” ...
aquí buscamos sensaciones corporales, emociones, sentimientos...También sin interpretaciones.

3. SENTIMIENTO (No es mi percepción de ti, o mi pensamiento o creencias de lo que yo
creo que me está haciendo. No, “Yo siento que tu.....o yo pienso que tu.....) Solo mi emoción pura, triste, feliz, enfadado, confundido, pacífica, preocupada, juguetona, etc.

Me siento:

NECESIDADES, VALORES, DESEOS, ESPERANZAS, SUEÑOS (No es culpa tuya por cómo me siento. No mis debería o no debería. No son mis expectativas. No “Yo necesito que tu.....”) Mis necesidades y valores son mías y son universales. Son diferente de las estrategias (peticiones que utilizo para cumplirlas.

4. Y necesito:

5. **PETICIONES/ESTRATEGIAS** (No es mi demanda de otra persona. No esperando resultados concretos) Una acción factible que me pido a mi mismo o a la otra persona. Estoy abierto a los resultados una vez que nuestros sentimientos y necesidades sean escuchados y comprendidos mutuamente. Quiero que esta haga esta solicitud, sólo si también cumple con sus necesidades. 1- Cuando le pido al otro que me cubra la necesidad/es. "Y estarías dispuesto a...." 2- Cuando el otro no está dispuesto y me cubro yo mism@ la necesidad/es. HACER LOS DOS EJEMPLOS.

PRÁCTICA & EL DIÁLOGO



EJEMPLO DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

¡Me decepcionas porque llegas tarde!

HECHO Cuando llegas a las 19.30 de la tarde, **PENSAMIENTO** creo que no tendremos buenos asientos para ver la obra de teatro adecuadamente, **SENTIMIENTO** me siento frustrado, **NECESIDAD** porque yo quería disfrutar de la velada contigo, **PETICIÓN (ESTRATEGIA)** y te pido por favor si es posible para ti, que la próxima vez llegues a la hora que acordemos, porque me importas y me gustaría tener una buena relación contigo.

Otras estrategias que pueden conversarse para satisfacer esa necesidad:

- Comprar las entradas previamente
- Que cada uno tenga las entradas y entre al teatro a esperar al otro
- Si alguno llega tarde por la razón que sea, ambos han acordado
- previamente realizar otra actividad que también les satisfaga.