

*COACHING & NEURO TRAINING*

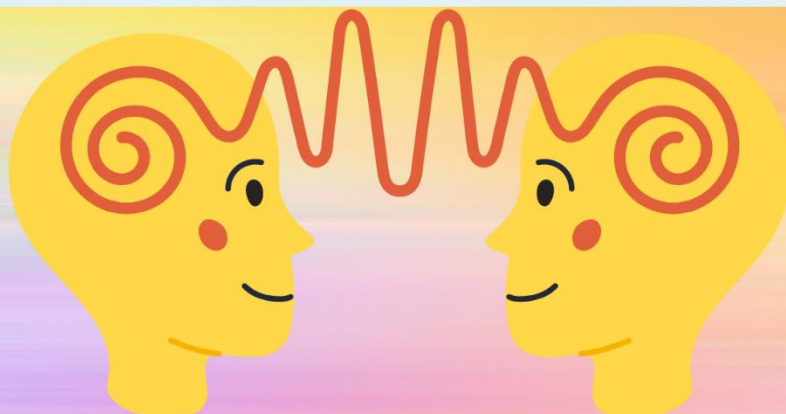
# *LA COMUNICACIÓN ASERTIVA & EL DIÁLOGO INTERNO*



FACILITADORA AMOR OLIVA RAMÓN

## “LA COMUNICACIÓN ASERTIVA” SE NUTRE DE “LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA” & “LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA DE MARSHALL ROSENBERG”

La **CNV** es una herramienta para comunicarnos de forma más efectiva usando la **empatía**, y resolver los conflictos sin violencia ni coacción.



Fue desarrollada por el psicólogo y mediador **Marshall Rosenberg**, que asegura que la causa última de la violencia está en nuestra manera de pensar, de comunicarnos y de gestionar las relaciones de poder.

### ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL EXPRESAR DE MANERA AUTÉNTICA LO QUE SENTIMOS?

- ¿Cómo expresarnos **honestamente** en circunstancias difíciles, sin dañar las relaciones?
- ¿Cómo **enfrentar situaciones de conflicto** de un modo pacífico y mutuamente gratificante?
- ¿Cómo **defender y conseguir nuestros objetivos**, sin atacar ni amenazar los objetivos de nuestros interlocutores?
- ¿Cómo **conectar con los sentimientos y necesidades de la otra persona**, aun cuando se expresa de un modo que me



## **LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EMPÁTICA**

La Comunicación No Violenta Empática, nos ayuda a explorar esta cuestión y nos proporciona un instrumento simple, concreto y práctico y al mismo tiempo muy eficaz para mejorar la relación con el otro y consigo mismo.

La Comunicación No Violenta Empática, se enseña y aplica en el mundo entero, en colegios, hospitales, cárceles, empresas, en las relaciones sociales y familiares. Se utiliza también para mediación en zonas de conflicto. Se basa en practicar un lenguaje que refuerce nuestra capacidad a conservar nuestra calidad humana, incluso en situaciones difíciles

.

Lo esencial en las relaciones humanas verdaderas y respetuosas es tener en cuenta los sentimientos y necesidades mutuas. A través de un trabajo sobre nuestra manera de observar, de percibir y de expresarnos podemos abrir un diálogo sincero, autentico y respetuoso. Este proceso conduce a expresarnos y a escuchar al otro con respeto y equilibrio.

**La Comunicación No Violenta Empática**, nos ayuda a mejorar la calidad de nuestra vida. Nos abre la posibilidad de soluciones duraderas y a veces transformadoras.

## Algunas NECESIDADES humanas fundamentales que tenemos en la “Comunicación No Violenta”

| SUBSISTENCIA y Bienestar físico                                                 |                                 | NECESIDADES RELACIONALES                                                |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Abrigo                                                                          | Hidratación                     | Pertenecer                                                              | Proximidad                      |
| Aire, luz, agua                                                                 | Reposo, descanso                | Atención                                                                | Amor, afecto                    |
| Respiración                                                                     | Alojamiento                     | Contacto                                                                | Calor humano                    |
| Alimentación                                                                    | Evacuación                      | Compañía                                                                | Ternura                         |
|                                                                                 |                                 | Compartir                                                               | Delicadeza, tacto               |
| REPRODUCCIÓN (subsistencia de la especie)                                       |                                 | Empatía, escucha                                                        | Honestidad, sinceridad          |
| Expresión sexual                                                                | Movimiento, ejercicio           | Intimidad                                                               | Respeto                         |
| Serenidad, Silencio, Tranquilidad                                               | Ritmo                           | Comunión, Proximidad emocional                                          | Cercanía                        |
|                                                                                 |                                 | Consideración                                                           | Solidaridad                     |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
| SEGURIDAD                                                                       |                                 | IDENTIDAD                                                               |                                 |
| Confianza                                                                       | Protección                      | Coherencia, acuerdo con sus valores                                     |                                 |
| Armonía, belleza, orden                                                         | Confort                         | Autoafirmación                                                          | Pertenencia                     |
| Paz                                                                             | Apoyo, ayuda, cuidado           | Estima de uno mismo y del otro                                          | Respeto de uno mismo y del otro |
| Preservar el tiempo y la energía                                                | Seguridad (afectiva y material) | Conocimiento de uno mismo                                               |                                 |
|                                                                                 |                                 | Autenticidad                                                            | Confianza en si mismo           |
|                                                                                 |                                 | Evolución                                                               | Integridad                      |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
| LIBERTAD                                                                        |                                 | PARTICIPACIÓN                                                           |                                 |
| Autonomía                                                                       | Emancipación                    | Contribuir al bien estar y desarrollo de sí mismo y del otro            |                                 |
| Independencia                                                                   | Libertad de elegir              | Cooperación, compartir, colaboración                                    |                                 |
| Espontaneidad, Soberanía                                                        |                                 | Concertación                                                            | Co-creación                     |
|                                                                                 |                                 | Conexión                                                                | Comunicación                    |
|                                                                                 |                                 | Expresión , Interdependencia                                            |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
| RECREACIÓN                                                                      |                                 | CELEBRACIÓN                                                             |                                 |
| Desfogarse, relajación                                                          | Reponer energía                 | Apreciación                                                             | Ritual                          |
| Juego                                                                           | Reír, humor, diversión          | Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)                   |                                 |
| Entretenimiento                                                                 |                                 | Compartir alegrías y penas                                              |                                 |
|                                                                                 |                                 | Reconocimiento                                                          | Valoración                      |
|                                                                                 |                                 | Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño) |                                 |
|                                                                                 |                                 | Gratitud, Agradecimiento                                                |                                 |
|                                                                                 |                                 | Aceptación                                                              |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
| REALIZACIÓN                                                                     |                                 |                                                                         |                                 |
| Actualización de los potenciales                                                | Expresión de las emociones      |                                                                         |                                 |
| Belleza, Creación                                                               | Espiritualidad                  |                                                                         |                                 |
| Creatividad                                                                     | Evolución, Aprendizaje          |                                                                         |                                 |
| Expresión, Inspiración                                                          |                                 |                                                                         |                                 |
| Realización, Elegir su proyecto de vida, valores y medios, opiniones, sueños... |                                 |                                                                         |                                 |
|                                                                                 |                                 |                                                                         |                                 |
| SENTIDO                                                                         |                                 |                                                                         |                                 |
| Claridad                                                                        | Discernimiento                  |                                                                         |                                 |
| Comprensión                                                                     | Orientación                     |                                                                         |                                 |
| Esperanza                                                                       | Significación                   |                                                                         |                                 |
| Propósito                                                                       | Transcendencia                  |                                                                         |                                 |
| Orientación                                                                     | Inspiración                     |                                                                         |                                 |
| Unidad                                                                          |                                 |                                                                         |                                 |

**CUANDO LAS NECESIDADES ESTÁN SATISFECHAS, FLUCTÚAN  
SENTIMIENTOS/EMOCIONES, VALORES COMO SON:**

**Calma:** estar en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, armonioso...

**Placer:** estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en armonía...

**Afecto:** estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

**Interés:** estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido

**Actividad:** estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

**Apertura:** estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida..



**CUANDO LAS NECESIDADES NO ESTÁN SATISFECHAS, LOS MOVIMIENTOS  
AFECTIVO- EMOCIONALES FLUCTÚAN ENTRE ALGUNOS DE LOS  
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES COMO SON:**

**Rabia:** estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo

**Tristeza:** estar apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...

**Sorpresa:** estar confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...

**Dolor:** estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...

**Disgusto:** estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

**Miedo:** estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...

**Confusión:** estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...

**Preocupación:** estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado...

**Vergüenza:** estar arrepentida, tímido, inhibido, cohibido, acobardado, o

**Cansancio:** estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto

## Cuatro maneras de recibir un mensaje negativo



### Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos

Lo que dicen los otros puede ser el estímulo de nuestros sentimientos, pero no la causa.

**"SIN LAS RELACIONES NUNCA PODRÍAMOS  
LLEGAR A CONOCERNOS"**



**"Aquello que te molesta del otro es lo que tienes  
que transformar"**

**¿Tenemos en cuenta al otro cuándo nos  
comunicamos?**

**Lo esencial en las relaciones  
humanas verdaderas y  
respetuosas es tener en cuenta los  
sentimientos y necesidades  
mutuas.**





**SE DA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES SIEMPRE QUE CORTAMOS EL VÍNCULO  
Y LA CONEXIÓN CON NOSOTROS.**

**AL NO RESPETAR TUS:**

**NECESIDADES:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS SENSACIONES:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS TALENTOS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**JUZGARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**CULPABILIZARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**NO ATREVERSE ACOMPARTIR TUS ALEGRÍAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS PENAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**EXIGIRTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**REPRIMIR TUS PALABRAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**OFUSCARTE - FRUSTRARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**SE DA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES SIEMPRE QUE CORTAMOS EL VÍNCULO,  
Y LA CONEXIÓN CON LOS DEMÁS.**

**AL NO RESPETAR LAS DEL OTRO:**

**NECESIDADES:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS SENSACIONES:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS TALENTOS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**JUZGARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**CULPABILIZARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**NO ATREVERSE ACOMPARTIR TUS ALEGRÍAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**TUS PENAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**EXIGIRTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**REPRIMIR TUS PALABRAS:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5- Jamás

**OFUSCARTE – FRUSTRARTE:**

1-Siempre 2- A menudo 3- A veces 4- Raramente 5

## Observar sin Evaluar

Nos mantenemos fieles a los hechos, a aquello que vemos y escuchamos, sin juzgar, calificar, comparar, suponer ni distorsionar de ninguna forma lo sucedido.

**Ponemos especial atención en no confundir observación con evaluación, porque si las mezclamos seguramente la otra persona escuchará una crítica.**

Una observación pura es "Antonio ha hablado tres veces sin esperar turno de palabra en la asamblea de esta tarde".

Decir por ejemplo: "Antonio no nos ha dejado hablar"  
"Antonio siempre interrumpe", estamos generalizando.

HECHOS  
REALIDAD

INTERPRETACIONES  
FÁNTASÍA

PROBLEMAS

## 1 - ¿HECHOS O INTERPRETACIONES?

Cuando mezclamos la observación y la evaluación, la otra persona suele tener la impresión de que la estamos juzgando, y por lo tanto pondrá resistencia a lo que decimos. Las observaciones/hechos tienen que ser específicas, concretas en el momento que pasan y en el contexto, todo lo que puede grabar una cámara de vídeo.

Para el filósofo indio Krishnamurti, **distinguir la observación de un hecho a la interpretación de un hecho** es uno de los estadios más elevados de la inteligencia humana.

**Marca con una H las frases que hablan de un hecho. Marca con una "I" las frases que hablan de una interpretación, pensamiento, juicio, evaluación.**

1. Ayer Susana se enojó conmigo sin motivo
2. Ayer por la noche Ana se mordía las uñas mientras veía la televisión
3. Javier no me pidió mi opinión durante la reunión
4. Mi padre es un buen hombre
5. Jaime trabaja demasiado
6. Jorge es agresivo
7. Pamela ha sido la primera de la fila toda la semana
8. Mi hijo muchas veces no se lava los dientes
9. Lola me dijo que el amarillo no me sienta bien.
10. Cuando hablo con mi tía, se pasa todo el tiempo quejándose.

## 2 - ¿HECHOS O INTERPRETACIONES?

Cuando mezclamos la observación y la evaluación, la otra persona suele tener la impresión de que la estamos juzgando, y por lo tanto pondrá resistencia a lo que decimos. Las observaciones/hechos tienen que ser específicas, concretas en el momento que pasan y en el contexto, todo lo que puede grabar una cámara de vídeo.

Para el filósofo indio Krishnamurti, **distinguir la observación de un hecho a la interpretación de un hecho** es uno de los estadios más elevados de la inteligencia humana.

**Marca con una H las frases que hablan de un hecho. Marca con una “I” las frases que hablan de una interpretación, pensamiento, juicio, evaluación.**

1. Esta mañana Fernando no me saludó y sin motivo.
2. Esta tarde José escuchaba música mientras fregaba los platos.
3. Berta no pidió mi opinión con los preparativos de su boda.
4. Mi marido es un hombre sencillo.
5. Sara habla demasiado.
6. Ana es una histérica.
7. Javier ha sacado la nota más alta de toda la clase.
8. Jorge muchas veces aparca mal el coche.
9. Carmen colocó mal las flores dentro del jarrón.
10. Cuando veo al vecino me pone mala cara.



## "LA PALABRA SIENTO, NO EXPRESA UN SENTIMIENTO"



"Siento que no he hecho un buen trato", sería mejor decir: "Creo que no he hecho un buen trato."

Cuando después de siento decimos "que" "como" "como si" no expresamos un sentimiento.

Ejemplos:

Siento que tú deberías haberlo sabido.

Me siento como un fracasado.

Siento como si viviera con una pared. (R|R)

## DESCRIPCIÓN DE LO QUE CREEMOS SER HACIENDO UNA EVALUACIÓN EN VEZ DE EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS:

Me siento incapaz como cantante.  
Me siento incomprendido como cantante.  
Me siento insignificante como cantante.



## EXPRESIÓN DE MIS SENTIMIENTOS REALES

Me siento decepcionado como cantante.  
Me siento desvalorizado como cantante.  
Me siento frustrado como cantante.



## 1 - LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

**Los sentimientos son útiles**, porque nos van a dar una información muy valiosa para saber cómo estamos.

**La metáfora** es el salpicadero del coche que parpadea una lucecita cuándo hay que poner aceite en el motor, los sentimientos son esta lucecita que nos avisa, cuando nuestras necesidades emocionales no están cubiertas.

**Marca con un círculo las frases en las que se expresan sentimientos.**

1. Siento que no me quieres
2. Me entristece que te vayas
3. Me asusta que digas esto
4. Cuando no me saludas, me siento rechazada
5. Me alegra que vengas
6. Eres repulsivo
7. Me dan ganas de pegarte
8. Me siento incomprendido
9. Lo que hiciste por mí me hizo mucho bien
10. No sirvo para nada

## 2 - LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos avisan cuando nuestras necesidades no están cubiertas, son nuestros mensajeros:

- **Cuando experimentamos** sentimientos o sensaciones desagradables, tenemos que prestar más atención a las necesidades, porque no están cubiertas.
- **Cuando experimentamos** sentimientos o sensaciones agradables, estamos cubriendo nuestras necesidades con eficacia.

**Marca con un círculo las frases en la que se expresan sentimientos.**

- 1- Siento que no me haces caso.
- 2- Me enfurece que no cierres la puerta.
- 3- Me asusto cuando apareces silenciosamente.
- 4- Cuando no me das los buenos días me siento vacía.
- 5- Me entristece que te vayas.
- 6- Eres un ser repugnante.
- 7- Me dan ganas de raparte la cabeza.
- 8- Siento que no encajo.
- 9- Tu sorpresa me hizo mucho bien.
- 10- No soy nadie.

## ¿QUÉ SON LAS NECESIDADES?

Una necesidad, en el contexto de la Comunicación No Violenta, es algo de lo que no se puede prescindir para seguir existiendo y desarrollándose como persona. Se experimenta como un anhelo profundo y cumple con las siguientes características:

1. Es universal, todas las personas humanas tienen las mismas necesidades, aunque estas puedan estar cubiertas o no.
2. Es abstracta, no concreta.
3. Es neutra, ni buena ni mala, simplemente necesaria.
4. No está vinculada a una persona, objeto, acción o tiempo específico.
5. Existen múltiples formas de cuidar y satisfacer las necesidades.



### ¡Cubrir mis necesidades o no!

Todo juicio esconde unos sentimientos y unas necesidades. En el caso de que las necesidades estén cubiertas, muy probablemente el juicio será "positivo", y cuando las necesidades no estén cubiertas, el juicio será "negativo".

El juicio no depende tanto de lo que creemos que "es" o hace la otra persona, sino de si yo estoy consiguiendo cubrir o no mis necesidades...

Si estoy consiguiendo cubrir mi necesidad de atención, cuando esa persona "no me haga caso", seguramente esto no me estimulará, no me molestará ni me frustrará tanto.



**1-EL RECONOCIMIENTO DE LAS NECESIDADES EMPIEZA CUANDO**  
**ME HAGO RESPONSABLE DE MIS SENTIMIENTOS**

**Marca con un círculo** la frase en las que la persona que pronuncia las afirmaciones, asume la responsabilidad de sus sentimientos.

1. Me irritas cuando dejas papeles de la empresa en el suelo de la Sala de Reuniones.
2. Me siento furioso cuando dices eso, porque estoy queriendo respeto y me tomo tus palabras como un insulto
3. Me decepcionas porque llegas tarde
4. Me entristece que no vengas a cenar, porque esperaba poder pasar la noche contigo.
5. Me siento decepcionado porque dijiste que lo harías y no lo hiciste
6. Estoy desanimado porque a esta altura me habría gustado haber progresado más en mi trabajo
7. A veces la gente dice ciertas cosas que me ofenden
8. Me alegra que te hayan dado este premio
9. Me asustas cuando levantas la voz
10. Te agradezco que me llevaras a casa porque quería llegar antes que mis hijos



## **2-EL RECONOCIMIENTO DE LAS NECESIDADES EMPIEZA CUANDO ME HAGO RESPONSABLE DE MIS SENTIMIENTOS**

**Marca con un círculo** el número que precede a todas aquellas afirmaciones en las que la persona que las pronuncia asume, la responsabilidad de sus sentimientos.

1. Me enfadas cuando veo que te muerdes las uñas.
2. Me siento irritado cuando repites constantemente que soy un desordenado.
3. Me decepcionas porque no has cumplido tu palabra.
4. Me entristece que canceles la cita.
5. Me siento ninguneado porque dijiste que vendrías y no has venido.
6. Estoy triste porque a esta altura me habría gustado aumentar mi marca en la pista de atletismo.
7. Todos los hombres son iguales.
8. Me alegra que hayas sacado matricula de honor.
9. Me irritas cuando interpretas algo que no es.
10. Te agradezco que adelantaras los deberes porque así podemos irnos antes.

## **EJERCICIO DE LAS NECESIDADES**

### **1- Ejercicio**

**Piensa tres cosas/situaciones que te gusta hacer.**

¿Qué necesidad cubre?

- Ejemplo: Practicar Yoga
  - o Bienestar, paz, integración, salud, plenitud, etc.

### **2- Ejercicio**

**Piensa tres cosas/situaciones que alguien hizo por mí.**

¿Qué necesidades me ha cubierto?

- Ejemplo: Ella me preparó el zumo de naranja en el desayuno
  - o Aceptado, amado, cuidado, etc.

### 3 Ejercicio

Piensa cuatro experiencias/situaciones que alguien me hizo y no me gustó

- Valora de 0 a 10 tu nivel de desagrado
- Indica lo que esa persona hizo y no te gustó
- Indica tres necesidades que esa persona quiso cubrir
- ¿Qué te paso a ti cuando lo hizo? (emociones, sentimientos, necesidades no cubiertas y acciones)

Primera frase:

Segunda frase

**“AVECES LO QUE QUEREMOS, NO ES LO QUE NECESITAMOS  
PARA CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES EMOCIONALES”**

Tercera frase:

Cuarta frase:

**“SI NO VALORAMOS NUESTRAS NECESIDADES, ES POSIBLE  
QUE LOS OTROS NO LO HAGAN”**

### DINÁMICA DE NECESIDADES

1.- Buscar tres situaciones que te hayan sucedido en la presente semana. Algo que no esté cargado de mucha emoción negativa.

2.- En la platilla, escribe cuatro experiencias que viviste de los hechos, las interpretaciones y las necesidades que tuviste. Puedes utilizar la hoja de necesidades como ayuda.

3.- **Formar parejas, A y B**

4.- **A** hace el papel de narrador y **B** hace el papel de observador

5.- **A, el narrador**, le explica a **B, el observador**, la primera situación. Luego

- B- el observador le devuelve al narrador qué otras necesidades ha percibido en su explicación.

6.- Se cambian los papeles y se repite el paso 5.

7.- Se comenta en grupo los resultados entre A y B

8.- Se continúa con las otras dos situaciones de cada observador, **repitiendo los pasos 5 y 6.**

|                       |
|-----------------------|
| <b>Dinámica final</b> |
|-----------------------|

Se comenta en grupo los resultados y de ¿Qué se han dado cuenta en el “**Aquí y ahora**”?

Una palabra final



### **SITUACIÓN---1**

|                  |
|------------------|
| HECHOS           |
| INTERPRETACIONES |
| SENTIMIENTOS     |
| NECESIDADES      |

### **SITUACIÓN - 2**

|                  |
|------------------|
| HECHOS           |
| INTERPRETACIONES |
| SENTIMIENTOS     |
| NECESIDADES      |

### **SITUACIÓN - 3**

|                  |
|------------------|
| HECHOS           |
| INTERPRETACIONES |
| SENTIMIENTOS     |
| NECESIDADES      |

**“Recordar algo que en una ocasión hiciste y que hubieras preferido no hacer”**

**Nombrar la experiencia:**

**\*¿Qué sientes?**

**\*¿Qué necesidades tienes?**

**\*¿Qué siente el otro?**

**\*¿Qué necesidades tiene el otro?**

**\*¿Qué siente un tercero?:**

**\*¿Qué necesidades tiene un tercero?**

**Un payaso siente:**

**Necesita:**

**Un astronauta siente:**

**Necesita:**

**Un alemán siente:**

**Necesita:**

## PETICIONES VS EXIGENCIAS

**Cuando una persona percibe que le están exigiendo algo, ve dos opciones: someterse o rebelarse**

- Las peticiones se interpretan como exigencias cuando quienes las reciben temen ser objeto de recriminaciones o castigos si no acceden a satisfacerlas

Cuando vamos a pedir algo, resulta útil que antes exploremos nuestros pensamientos y veamos si se parecen a algunos de los siguientes, los cuales transformarían automáticamente nuestras peticiones en exigencias:

Él debería haber dejado todo limpio.

Ella tendría que hacer lo que le pido.

Merezco que me aumenten el sueldo.

Tengo motivos para hacer que se queden hasta tarde.

Tengo derecho a más tiempo de descanso.

## Tipos de Peticiones

### • Petición de reflejo

— Quiero asegurarme de que la otra persona me ha entendido

- ¿puedes decirme que estás entendiendo de esto que te he dicho, que me preocupa no estar transmitiendo con claridad lo que te quiero decir?

### • Petición de interés por el/la otro/a

— Quiero saber cómo está la otra persona

- ¿puedes decirme cómo te sientes con esto que te he dicho?

### • Petición de acción

— Quiero que la otra persona haga algo en concreto.

- ¿estarías dispuesto/a a ...?

## Diferencia entre necesidad y satisfactores

Los Satisfactores son aquellos recursos que tenemos para cubrir nuestras necesidades.

En CNV, todos los recursos, persona o acciones con los que cubrimos nuestras necesidades les llamamos estratégicas o satisfactores.



## Diferencia entre necesidad y satisfactores



El Conflicto siempre está en que no tenemos “Las Estrategias” suficientes para cubrir nuestras necesidades.

¿Cuál es la diferencia entre una necesidad y un satisfactor?  
La Necesidad es Universal, abstracta, etc.

Los satisfactores/ Estrategia va a servir para cubrir y cuidar la necesidad-

Una necesidad se puede cubrir de muchas maneras.  
Una necesidad no está ligada a una estrategia en concreto.

## **1 -EXPRESIÓN DE LAS PETICIONES**

**Marca con un círculo las afirmaciones que expresan claramente una petición con una acción específica.**

1. Quiero que me comprendas.
2. Me gustaría que me digas algo que yo haya hecho por lo que estás agradecido.
3. Me gustaría que confiaras más en ti mismo.
4. Quiero que no bebas más.
5. Me gustaría que me dejes ser yo mismo.
6. Me gustaría que seas sincero conmigo y me digas qué te pareció nuestro encuentro ayer.
7. Querría que al conducir no sobrepases el límite de velocidad.
8. Me gustaría conocerte mejor.
9. Querrá que respetes mi intimidad.
- 10.Me gustaría que prepararas la cena más a menudo.

## **2 -EXPRESIÓN DE LAS PETICIONES**

**Marca con un círculo las afirmaciones que expresan claramente una petición con una acción específica.**

1. Me gustaría que entendieras mi punto de vista.
2. Querría que reconocieras algo positivo que haya hecho.
3. Desearía que confiaras más en tus habilidades.
4. Quiero que dejes de fumar.
5. Me gustaría que me aceptaras tal como soy.
6. Quisiera que me dijeras sinceramente qué opinas de mi proyecto.
7. Desearía que condujeras con prudencia y respetaras las normas de tránsito.
8. Me encantaría explorar más sobre tu vida y tus intereses.
9. Quiero que te des cuenta de tu propio valor.
10. Me gustaría que colaboraras más en la preparación de las comidas.



### **SITUACIÓN - 1**

|                           |
|---------------------------|
| 1.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 2.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 3.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |

### **SITUACIÓN - 2**

|                           |
|---------------------------|
| 1.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 2.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 3.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |

### **SITUACIÓN - 3**

|                           |
|---------------------------|
| 1.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 2.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |
| 3.- PETICIÓN / ESTRATEGIA |

## LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN ASERTIVA

### 1 -TÍTULO DE LA EXPERIENCIA

**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 lo que interpretamos, nuestra fantasía, como vemos nuestro mundo con lo que ha hecho la otra persona.

**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.....Solo mi emoción pura, triste, feliz, enfadad@, confundid@, pacífic@, preocupad@, jugueton@, etc.

Me siento:

**4, 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 .....”. Mis necesidades y valores son más y son universales, son diferente de las estrategias/peticiones que utilizo para cumplirlas. Y necesito:

**5, PETICIONES/ESTRATEGIAS** Es una acción factible que me pido a mí mismo o a la otra persona. Estoy abierto a los resultados una vez que nuestros sentimientos y necesidades sean escuchados y comprendidos mutuamente. Me gustaría que esta haga esta solicitud, sólo, si también cumple con sus necesidades. (Aquí puedes hacer varias peticiones) “Y estarías dispuesto a:

1. Escribe una petición que haces a otra persona:
2. Escribe una petición que te haces a ti mismo:

**“Construye las frases 1 y 2 completas con el ejemplo de abajo”**



**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.

## LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN ASERTIVA

### 2 -TÍTULO DE LA EXPERIENCIA

**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.** ...“Me digo” .....Entonces pienso” ...

Aquí buscamos lo que interpretamos, nuestra fantasía, como vemos nuestro mundo con lo que ha hecho la otra persona.

**2. 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.....Solo mi emoción pura, triste, feliz, enfadado, confundid@, pacífic@, preocupad@, juguetona, etc.

Me siento:

**4. 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 .....”) Mis necesidades y valores son mías y son universales. son diferente de las estrategias (peticiones que utilizo para cumplirlas). Y necesito:

**5 PETICIONES/ESTRATEGIAS** Es una acción factible que me pido a mí mismo o a la otra persona. Estoy abierto a los resultados, una vez que nuestros sentimientos y necesidades sean escuchados y comprendidos mutuamente. Me gustaría que esta persona haga esta solicitud, sólo, si también cumple con sus necesidades. (Aquí puedes hacer varias peticiones) “Y estarías dispuesto a:

1. Escribe una petición que haces a otra persona:
2. Escribe una petición que te haces a ti mismo:

**“Construye las frases 1 y 2 completas con el ejemplo de abajo”**



**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.

## LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN ASERTIVA

### 3 -TÍTULO DE LA EXPERIENCIA

**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.....Solo mi emoción pura, triste, feliz, enfadad@, confundid@, pacífic@, preocupad@, jugueton@, etc.

Me siento:

**4 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.....”). Mis necesidades y valores son mías y son universales. Son diferente de las estrategias (peticiones que utilizo para cumplirlas. Y necesito:



**5. PETICIONES/ESTRATEGIAS** Es una acción factible que me pido a mí mismo o a la otra persona. Estoy abierto a los resultados, una vez que nuestros sentimientos y necesidades sean escuchados y comprendidos mutuamente. Me gustaría que esta persona haga esta solicitud, sólo, si también cumple con sus necesidades. (Aquí puedes hacer varias peticiones) “Y estarías dispuesto a:

1. Escribe una petición que haces a otra persona:
2. Escribe una petición que te haces a ti mismo:

**“Construye las frases 1 y 2 completas con el ejemplo de abajo”**



### EJEMPLO DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

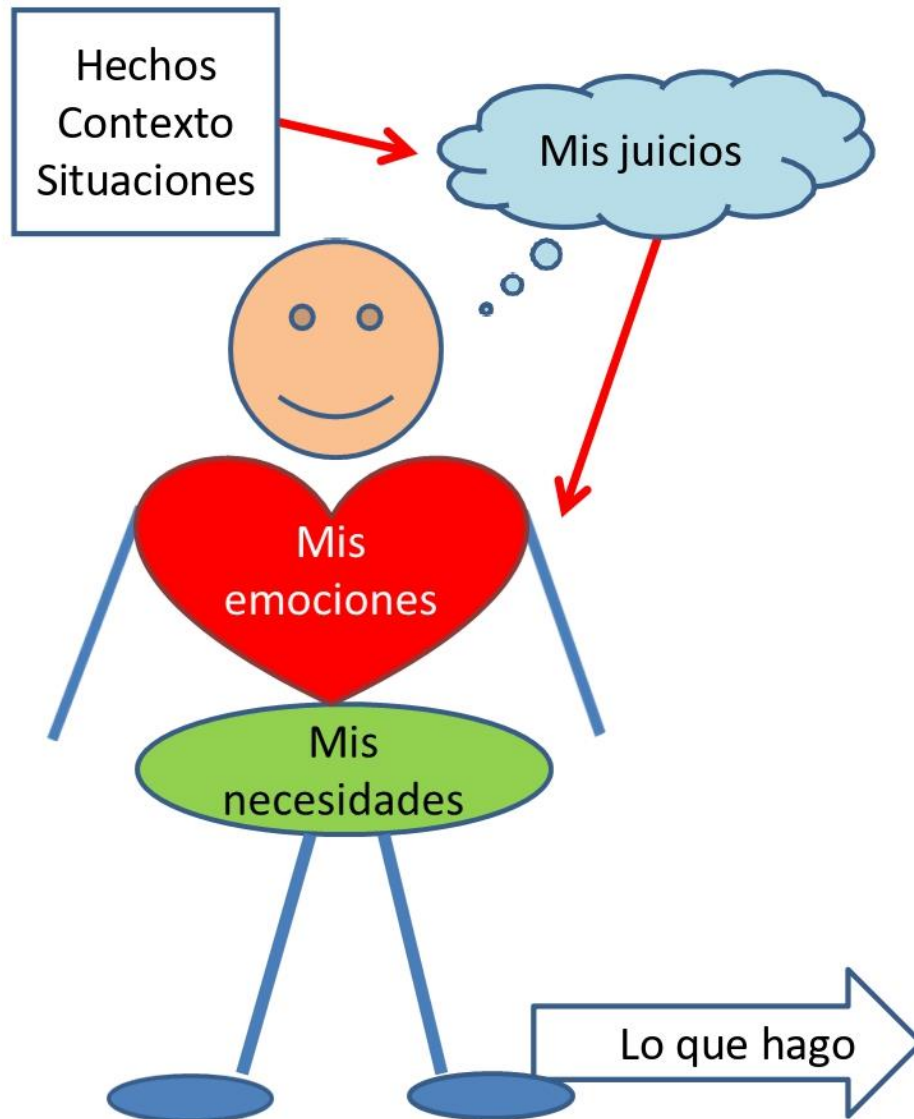
**¡Me decepcionas porque llegas tarde!**

**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.

# Comunicación Empática



## Proceso de comunicación en tres partes:

### 1. La expresión (yo)

- Etapa de la observación. Hechos
- ¿Qué juicios tengo?  
¿Qué interpretaciones hago de la situación?
- ¿Cuáles son mis emociones?
- ¿Cuáles son mis necesidades?

### 2. La escucha empática (tu)

- ¿Cuáles son tus juicios?
- ¿Tus emociones?
- ¿Y tus necesidades?

### 3. Las peticiones/ofertas

Negociar teniendo presentes:

- **tus necesidades y mis necesidades**

**“Compartir una pena la disminuye y  
compartir una alegría la aumenta”**

**“La Atención que nos prestamos  
nosotros mismos nos tranquiliza y  
nos permite acoger más fácilmente a  
los demás”**

***Jamás siento que recibo tanto  
como cuando aceptas algo de mí***

***Cuando comprendes  
la alegría que siento  
al dártelo***

***Sabes que mi ofrecimiento  
no busca que estés en deuda conmigo,  
sino vivir el amor  
que siento por ti.***

***Recibir con gracia  
quizá sea la mayor forma de dar.***

***No puedo separar  
una cosa de la otra.***

***Cuando tú me das algo,  
yo te doy el recibirlo.***

***Cuando tomas algo de mí,  
siento que soy yo quien  
recibe.***

-Canción de Ruth Bebermeyer titulada «Given To» [Recibir], que forma parte del álbum Given To,  
1978.

### **Las palabras son ventanas (o son paredes)**

*Siento que tus palabras me sentencian, que me juzgan y que me  
apartan de ti, pero antes deirme, tengo que saber si eso es lo que  
quieres decirme.*

*Antes de erigirme en mi defensa, antes de hablar herida o asustada,  
antes de levantar esa pared de palabras, quiero saber si  
verdaderamente he oído.*

*Las palabras son ventanas o paredes; nos condenan o nos liberan.*

*Ojalá que al hablar o al escuchar resplandezca la luz del amor a  
través mío.*

## **1 -RESPUESTAS HECHOS - INTERPRETACIONES**

1. **Interpretación.** Decir “sin motivo” es hacer una interpretación. Es una interpretación decir que Susana se enojó. Quizá se sintió herida, asustada, triste, o cualquier otra cosa. Podrían ser ejemplos de hechos sin interpretaciones: “Susana me dijo que estaba enfadada”, o bien: “Susana dio un puñetazo en la mesa.

2. **Hecho.**

3. **Hecho.**

4. **Interpretación.** Decir que es “un buen hombre” es hacer una interpretación. Sería un hecho sin interpretación decir: “Durante los últimos veinticinco años mi padre donó la décima parte de su salario a obras de caridad”.

5. **Interpretación.** Decir “demasiado” es hacer una interpretación. Podría ser un hecho sin interpretación decir: “Esta semana Jaime trabajó sesenta horas”.

6. **Interpretación.** Decir que es “agresivo” es hacer una interpretación. Un hecho sin interpretación sería: “Jorge le pegó a su hermana cuando ella cambió el canal de televisión”.

7. **Hecho.**

8. **Interpretación.** Decir “muchas veces” es hacer una evaluación. Una observación sin evaluación sería: “Esta semana en dos ocasiones mi hijo no se lavó los dientes antes de acostarse”.

9. **Hecho. Lola me dijo.**

**Interpretación.** Una observación sin evaluación sería decir: “Esta semana mi tía me llamó tres veces por teléfono, y cada vez me comentó que no le gusta como la tratan algunas personas”.

## **2 -RESPUESTAS HECHOS - INTERPRETACIONES**

**1 INTERPRETACIÓN.** Decir “sin motivo” es hacer una interpretación.

**2- HECHO.**

**3- HECHO.**

**4. INTERPRETACIÓN.** Decir que es un hombre sencillo es una interpretación, podía ser un hecho si expreso las conductas que hace, no lo que yo he interpretado que es sencillo.

**5. INTERPRETACIÓN.** “Decir demasiado” es una interpretación. Podría ser un hecho si cuantifico las veces que ha hablado Sara.

**6. INTERPRETACIÓN.** Decir que es “histérica” es una interpretación. Sería un hecho si digo que Ana empezó a tirar el móvil, los libros, el bolso al suelo mientras tenía un tono alto de voz diciendo que ella no es culpable de nada.

**7. HECHO.**

**8. INTERPRETACIÓN.** Decir “muchas veces” es una interpretación. Sería un hecho si dijera que Javier a aparcado el coche con una rueda trasera subida al bordillo de la acera cuatro veces.

**9. HECHO.**

**10. INTERPRETACIÓN.** Me pone mala cara es una interpretación.

## **1 -RESPUESTAS EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS**

1. **NO habla de sentimientos.** Decir: “No me quieres”, no expresa un sentimiento. No expresa lo que siente la persona que habla, **sino lo que ella piensa que siente la otra persona.** Cuando el verbo “siento” está seguido por las palabras “**que**” o “**como si**”, las palabras siguientes por lo general no expresan un sentimiento. **En cambio, cuándo decimos: “Estoy triste” o “Me siento angustiado” estamos expresando un sentimiento.**
2. **SI habla de sentimientos.**
3. **SI habla de sentimientos.**
4. **NO habla de sentimientos.** Decir: “Me siento rechazada”, no expresa un sentimiento. Expresa lo que piensa la persona que habla, sobre lo que hace la otra persona. Sería expresar un sentimiento, **decir: “Cuando no me saludas, me siento sola, triste”.**
5. **SI habla de sentimientos.**
6. **NO habla de sentimientos.** Decirle a alguien que es “repulsivo” no expresa un sentimiento. No expresa lo que siente la otra persona que habla, sino lo que ella piensa de la otra persona. **Sería expresar un sentimiento, en cambio decir: “Siento repulsión”.**
7. **NO habla de sentimientos.** Decirle a alguien “Me dan ganas de pegarte” no expresa un sentimiento. No expresa lo que siente la otra persona que habla, sino lo que se imagina que haría. **Sería expresar un sentimiento, en cambio decir: “Me siento furioso contigo”.**
8. **NO habla de sentimientos.** Decirle a alguien que uno se siente “Incomprendido” no expresa un sentimiento. **La expresión de un sentimiento podría ser en este caso decir: “Me siento frustrado”, o me siento “Desalentado”.**
9. **SI habla de sentimientos, algo vagamente.** Decir que “Me hizo mucho bien” es una manera vaga de transmitir lo que uno siente. **Podemos expresar más claramente nuestros sentimientos utilizando otras palabras, que en este caso particular podrían ser “Me siento gratificado”, “Me siento aliviado” o “Me siento animado”.**
10. **NO habla de sentimientos.** Decir: “No sirvo para nada” no transmite un sentimiento. No expresa lo que siente la persona que habla, sino lo que piensa de sí misma. **Podrían ser ejemplos de la expresión de un sentimiento: “Me siento escéptico con respecto a mi talento”, o “Me siento confuso, desorientado,”**



## **2 -RESPUESTAS EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS**

- 1- **NO habla de sentimientos.** Decir no me haces caso, no expresa un sentimiento. No expresa lo que siente la persona que habla, sino lo que ella interpreta que siente la otra persona. Cuando el **verbo “siento” está seguido por las palabras “que” o “como si”** .Las palabras siguientes por lo general no expresan un sentimiento. En cambio, cuándo decimos: **“Estoy sensible” “Me siento preocupado” porque no consigo expresar lo que quiero comunicarte”** si expresamos un sentimiento.
- 2- **Si habla de sentimientos.**
- 3- **Si habla de sentimientos.**
- 4- **No habla de sentimientos.** Decir. **“Me siento vacía”** no expresa un sentimiento”. Sería expresar un sentimiento decir: **“Cuándo no me das los buenos días, “Me siento dolida”**
- 5- **Si habla de sentimientos.**
- 6- **No habla de sentimientos.** Decirle a alguien “Eres repugnante” no expresa un sentimiento. Sería expresar un sentimiento decir: **“Me siento Desconcertado, fatigado, impotente” cuándo haces/dices.....**
- 7- **No habla de sentimientos.** Decirle a alguien, “Me dan ganas de raparte la cabeza” no expresa un sentimiento Sería expresar un sentimiento decir: **“Me siento enojad@, decepcionad@”**
- 8- **No habla de sentimientos.** Decirle a alguien que uno siente que “no encaja” no es un sentimiento. La expresión de un sentimiento podría ser: **Me siento impotente o me siento indignado cuando haces/dices.....**
- 9- **Si habla de sentimientos vagamente.** “Decir me hizo mucho bien” es una manera vaga de transmitir lo que uno siente. Podemos expresar sentimientos si decimos: **“Me siento alegre o me siento agradecido”**
- 10- **No habla de sentimientos.** Decir: “No soy nadie” no expresa un sentimiento. Si expresa sentimientos decir: **“Me siento confuso respecto a mi inteligencia o me siento desconcertado.**

## **1 -RESPUESTAS – EL RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDADES**

1. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** La frase presupone que la conducta de la otra persona es la única responsable de los sentimientos de la persona que habla. No manifiesta las necesidades o los pensamientos de la persona que habla. Podría haber dicho: **“Me irrita que dejes los papeles en el suelo de la sala de reuniones, porque lo que necesito que queden bien guardados y sean fáciles de encontrar”**
2. **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
3. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“Me siento decepciona el hecho que llegues una hora tarde, porque yo quería llegar temprano al teatro para sacar localidades de primera fila”**
4. **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
5. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“Como dijiste que lo harías y no lo hiciste, me siento decepcionado, porque me gustaría poder confiar en tu palabra”.**
6. **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
7. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“a veces la gente dice ciertas cosas que me ofenden porque quiero que me aprecien, no que me critiquen”**
8. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“Me alegra que te hayan dado este premio, porque tenía la esperanza de que reconocieran tu labor en ese proyecto”**
9. **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“Cuando levantas la voz me asusto, porque pienso que alguien podría salir lastimado, y necesito saber que todos estamos bien.**
10. **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**

## **2 -RESPUESTAS – EL RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDADES**

- 1- **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** La frase presupone que la conducta de la otra persona es la única responsable de los sentimientos de la persona que habla. No manifiesta las necesidades o los pensamientos de la persona que habla y que ha contribuido a provocarle esos sentimientos. **Para manifestarlos podía haber dicho: “Me enfado cuando veo que te muerdes las uñas.**
- 2- **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENIMIENTOS.**
- 3- **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **“Me siento decepcionado porque no has cumplido tu palabra de ir a recoger a tu hemanito a la guardería.**
- 4- **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
- 5- **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona que habla podría haber dicho: **Como dijiste que vendrías y no has venido, me siento ninguneado porque me hubiera gustado confiar en tu palabra.**
- 6- **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
- 7- **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, **La persona que habla podría haber dicho: Mi marido se olvidó que ayer era mi cumpleaños.**
- 8- **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**
- 9- **NO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.** Para expresar las necesidades o los pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, a persona que habla podría haber dicho: **“Cuando interpretas algo que no es, me irrita”**
- 10- **SI ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS SENTIMIENTOS.**

## **1 -RESPUESTAS– EXPRESIÓN DE LAS PETICIONES**

1. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** El verbo “Comprender” no expresa de forma bastante clara lo que quiere la persona, que podría haber dicho, en cambio: **“Quiero que me digas qué comprendiste de lo que dije para saber si me expresado bien.”**.
2. **SÍ EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.**
3. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “confiaras más en ti mismo” no expresan claramente lo que quiere la persona que las pronuncia, En cambio podría haber dicho: **“Me gustaría que hicieras algún curso de asertividad que te ayude a confiar más en ti”**.
4. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “que no bebas más” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que habla, sino sólo lo que no quiere. Podría haber dicho en cambio: **“Quiero que me digas por qué necesitas beber y que reflexionemos juntos sobre otras maneras de satisfacer esas necesidades”**.
5. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “que me dejes ser yo mismo” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Quiero que me digas que no vas a terminar nuestra relación aunque haga algunas cosas que no te gusten”**.
6. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “que fueras sincero conmigo” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Quiero que me digas que te parece lo que hice ayer, y si algo no te gustó, que me digas como querías que lo hiciera.”**
7. **SÍ EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.**
8. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Esta afirmación no expresa claramente lo que quiere de la otra persona quien las pronuncia. Podría haber dicho en cambio, **“Me gustaría que me dijeras si quieres que comamos juntos una vez por semana”**.
9. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “Que respetes mi intimidad” no expresa claramente lo que quiere de la otra persona quien las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Querría que, antes de entrar en mi despacho, me avises llamando a la puerta”**.
10. **NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “Más a menudo” no expresa claramente lo que quiere de la otra persona quien las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Me gustaría que prepararas la cena todos los días o un día o dos, etc.**

## **2 -RESPUESTAS– EXPRESIÓN DE LAS PETICIONES**

**1. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** El verbo “Entender” no expresa de forma clara lo que quiere la persona, que podría haber dicho, en cambio: **“Quiero que me digas qué entendiste de lo que dije para saber si me expresado bien”.**

**2. SÍ EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.**

**3. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “confiaras más en tus habilidades” no expresan claramente lo que quiere la persona que las pronuncia, En cambio podría haber dicho: **“Me gustaría que hicieras algún curso de desarrollo personal que te ayude a confiar más uando nadas, bailas, hablas inglés, etc,”.**

**4. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “que dejes de fumar” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que habla, sino sólo lo que no quiere. Podría haber dicho en cambio: **“Quiero que me digas por qué necesitas fumar y que reflexionemos juntos sobre otras maneras de satisfacer esas necesidades”.**

**5. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “que me aceptaras tal como soy” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Quiero que me digas que seguiremos siendo amigos, aunque algunas cosas no te gusten de mí”.**

**6. SÍ EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.**

**7. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** “Desearía que condujeras con prudencia y respetaras las normas de tránsito”. Esta acción no depende de nosotros. **En cambio si le digo, elijo coger mi coche porque no me siento seguro ir a más velocidad de la permitida.**

**8. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “Me encantaría explorar más sobre tu vida y tus intereses” no expresa claramente lo que quiere de la otra persona quien las pronuncia. Podría haber dicho en cambio: **“Querría queme dijeras qué hobbies tienes” o si te gusta jugar a pádel, etc.**

**9. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “Quiero que te des cuenta de tu propio valor” no expresa claramente lo que quiere de la otra persona. Podría haber dicho en cambio: **“Me gustaría que me dijeras una cosa en lo que si estás orgullosos de ti”.**

**10. NO EXPRESA UN PETICIÓN CLARA.** Las palabras “Me gustaría que colaboraras más en la preparación de las comidas” no expresan claramente lo que quiere la otra persona que las pronuncia. En cambio si digo: **“Quiero que me digas que puedes preparar el primer plato cada día/ o lunes, martes y miércoles, etc.**



# Coaching & Neuro Training

AMOR OLIVA RAMÓN



# Coaching & Neuro Training

AMOR OLIVA RAMÓN