

Sugerencias para atender a las 5 zonas: Comunicación No Violenta

 <p>Veo Escucho</p>	<p>Aquí buscamos un comportamiento observable de la otra persona. Es la zona de los "hechos objetivos". Como una cámara de vídeo.</p> <p>Quando veo... / Quando escucho...</p> <p>Elige solo un hecho concreto. Te servirá de puerta de entrada para conectar con la esencia de lo que está ocurriendo.</p> <p>En esta tarjeta, el reto es no incluir juicios, ni interpretaciones. <i>"Quando veo que eres un guarro" (Contiene interpretación)</i> <i>"Quando veo los calcetines encima de la mesa"</i></p> <p><i>Facilitación: "Puedes recordar un momento concreto en el que has vivido esa experiencia"</i></p>
 <p>Pienso</p>	<p>Esta es la zona para las interpretaciones, juicios y todo lo que te pase por la cabeza.</p> <p>Pienso... / Me digo ...</p>
 <p>Siento</p>	<p>Aquí buscamos sensaciones corporales, emociones, sentimientos... También sin interpretaciones.</p> <p>Me siento... / Siento... / Noto... (tensión, tristeza, rabia, enfado, miedo...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos con interpretaciones: Abandono, engaño, ataque... - Ausencia de sentimientos (son pensamientos): <i>Siento que funcionará bien / Siento que deberías venir</i> <p><i>Facilitación: "Has pensado que te abandonaba y te has sentido..."</i> <i>"Cuando te sientes abandonada, ¿Cómo te sientes...?"</i></p>
 <p>Necesito</p>	<p>Buscamos conectar con necesidades básicas universales.</p> <p>Porque necesito... (libertad, diversión, confianza, orden, belleza...)</p> <p>Diferenciamos entre necesidades y estrategias para satisfacerlas. Necesito que tú me llames (es un estrategia concreta)</p> <p><i>Facilitación: "Y si la otra persona hace eso, ¿Tú que obtienes?, ¿Qué se satisface en ti?"</i></p>
 <p>Estrategias</p>	<p>Estrategias concretas, realistas, negociables y positivas.</p> <p>Es la zona de las peticiones a uno mismo/a y peticiones al otro/a</p> <p>Me pido... / Te pido... (que cenemos juntos en casa esta noche)</p> <p>Te pido comunicación (no es concreta) Que no vayas al fútbol (no está en positivo)</p>

La persona que facilita, en ningún caso: aconseja, diagnostica, minimiza,... son conductas que nos pueden alejar de la empatía y desempoderar a las otras personas. Únicamente sugiere sentimientos y necesidades, y en todas las tarjetas acompaña con la intención de facilitarles que se enfoquen en esas zonas.

