

Ejercicio de Honestidad

Expreso cómo me siento sin culpar o criticar

1. OBSERVACIÓN - Identifico la conducta de la otra persona que está contribuyendo a mi malestar. No mezclo evaluaciones, pensamientos, inferencias, juicios, u opiniones. La conducta es algo que la otra persona hace o dice.

2. SENTIMIENTO - Ahora identifico el sentimiento que experimento cuando esta persona incurre en dicha conducta.

3. NECESIDAD - Ahora identifico la necesidad no satisfecha que está creando mis sentimientos. La necesidad es algo que enriquece nuestra vida. Por ejemplo, respeto, cercanía, sinceridad, comprensión, ayuda, alimento, albergue, etc.

4. PETICIÓN - Finalmente, identifico la acción específica que me gustaría que la persona tomara que contribuiría a mi bienestar.

Ahora intento esta forma de comunicación:

“Cuando haces (o dices)..... (conducta)

me siento(sentimiento)

porque necesito.....(necesidad)

Si estás de acuerdo, me gustaría que”(petición)