

Ejercicio de Empatía II

Entiendo cómo te sientes sin escuchar culpa o juicio

1. OBSERVACIÓN - Identifica la acción que crees que está contribuyendo al malestar de la otra persona. No mezcles evaluaciones, pensamientos, inferencias, juicios, u opiniones. La conducta es algo que alguien hace o dice.

2. SENTIMIENTO - Ahora trata de identificar el sentimiento que la otra persona está experimentando en este momento.

3. NECESIDAD -- Trata de identificar la necesidad no satisfecha que está creando sus sentimientos. La necesidad es el elemento que enriquece la vida. Por ejemplo, respeto, conexión, sinceridad, comprensión, ayuda, alimento, albergue, etc.

4. PETICIÓN - Finalmente, imagina la acción que tal vez contribuiría al bienestar de la otra persona.

Ahora intenta esta forma de comunicación:

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

te sientes(sentimiento)

porque necesitas.....(necesidad)

Y te gustaría que?”(petición)