

# REALATIONSHIPS

## 4

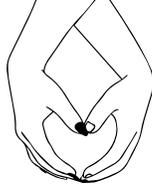
## PASOS A UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

La comunicación es la base de todas relaciones saludables. Sin embargo, generalmente es uno de los aspectos mas retadores. Muchos de nosotros creamos dinámicas de comunicación con base en culpar, exagerar y defender. Por lo tanto acabamos en discusiones sin salidas ni resoluciones. Sigue estos pasos basados en Comunicación No Violenta para crear hábitos de comunicación que serán más efectivos y llenadores.

### Antes de Empezar: Define la intención

Antes de abordar un tema con tu pareja, familia o amigos que, anteriormente ha sido inefectiva; ten claro/a

- ¿Qué estas buscando lograr con esta conversación?
- ¿Por qué quieres tenerla?



# REALATIONSHIPS

## Paso 1:

### Comunica Observaciones y Hechos

Nuestra comunicación diaria se basa, muchas veces, en exageraciones (tu siempre, tu nunca), presunciones (no te importa, no nos tomas en consideración) y juicios (estas adicto/a a tu teléfono, eres una histérica). Estas formas de comunicación crean rechazo en quien las oye y activa su defensividad. Cambia evaluaciones por observaciones.

**El primer paso a una conversación efectiva es comunica tus observaciones sin evaluaciones:**

*Cuando yo observo (escucho, veo, recuerdo)....*

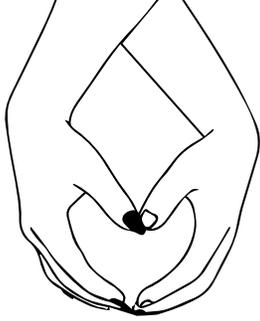
## Paso 2:

### Comunica tus Emociones

Una vez que comunicaste los hechos y observaciones objetivas es hora de comunicar como esas observaciones te hicieron sentir a ti sin culpar o atacar.

**El segundo paso es comunicar como lo que observaste te hizo sentir sentir.**

*Cuando yo observo (x) me hace sentir....*



# REALATIONSHIPS

# 4

# PASOS A UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Ahora es tu turno de diseñar una conversación empoderadora aplicando los pasos que aprendimos arriba .

## INTENCIÓN:

Escribe abajo ¿Cual es la intención detrás de tener esta conversación?  
Ej. Llegar a un acuerdo sobre pelear frente a los niños, tomar una decisión sobre el uso de la tecnologia en casa, expresar mis emociones.

---

---

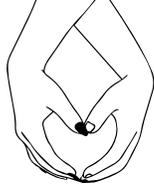
---

---

---

---

---



## REALATIONSHIPS

### OBSERVACIÓN:

¿Qué paso? ¿Qué oíste, leíste, viste, observaste? Ej. Cuando llegaste 35 min. tarde a recogerme ayer. Cuando usaste tu teléfono durante la comida. Cuando usaste palabras altisonantes frente a los niños ayer.

---

---

---

---

---

---

---

### EMOCIÓN:

Escribe abajo ¿Cómo te hizo sentir lo que observaste?  
Ej. Me senti inseguro, nerviosa, desilusionada, cansado, herido, abrumada

---

---

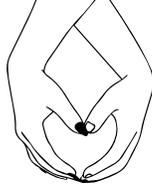
---

---

---

---

---



## REALATIONSHIPS

### NECESIDAD:

Escribe abajo ¿Qué estabas necesitando en el momento que sentiste esto? Ej. Validación, trabajo en equipo, respeto, compasión, aceptación, descanso, silencio, apoyo, etc.

---

---

---

---

---

---

---

### PETICIÓN:

Escribe abajo ¿Qué es algo tangible y práctico que puede hacer tu pareja para aportar a la situación? ¿Qué podría hacer la otra persona que enriquecería tu vida en esta área? Ej. ¿Estarías dispuesto a dejar tu teléfono en la recámara durante la hora de la comida? ¿Estarías abierta a comprometernos a salir solos una noche a la semana?

---

---

---

---

---

---

---