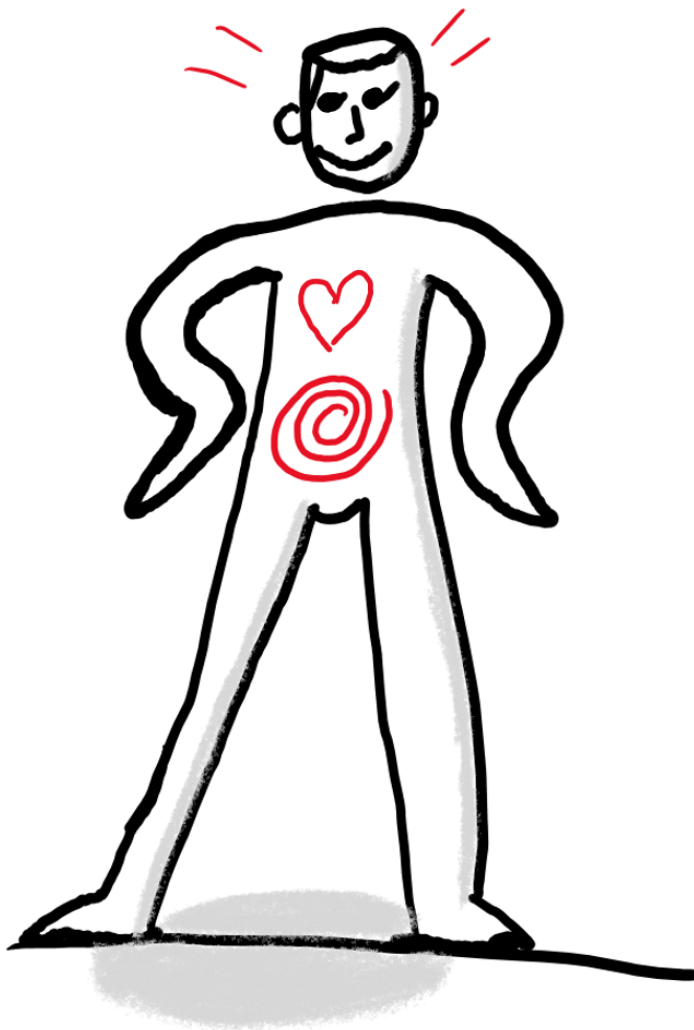




Los cuatro pasos de la comunicación positiva

Mi mundo: autoexpresión



1. Observación

¿Qué ha pasado? (Hechos)

Cuando veo/escucho, que...

2. Sentimientos

¿Cómo me siento en este momento?

¿Cómo te sientes ahora?

... entonces me siento ...

3. Necesidades

¿Qué necesito ahora mismo? ¿Qué necesitas ahora?

porque necesito... / porque... es importante para mí.

4. Solicitud

¿Qué debe pasar ahora?

Ahora haré...

¿Podrías por favor...? / ¿Podrías...? ¿por favor...?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

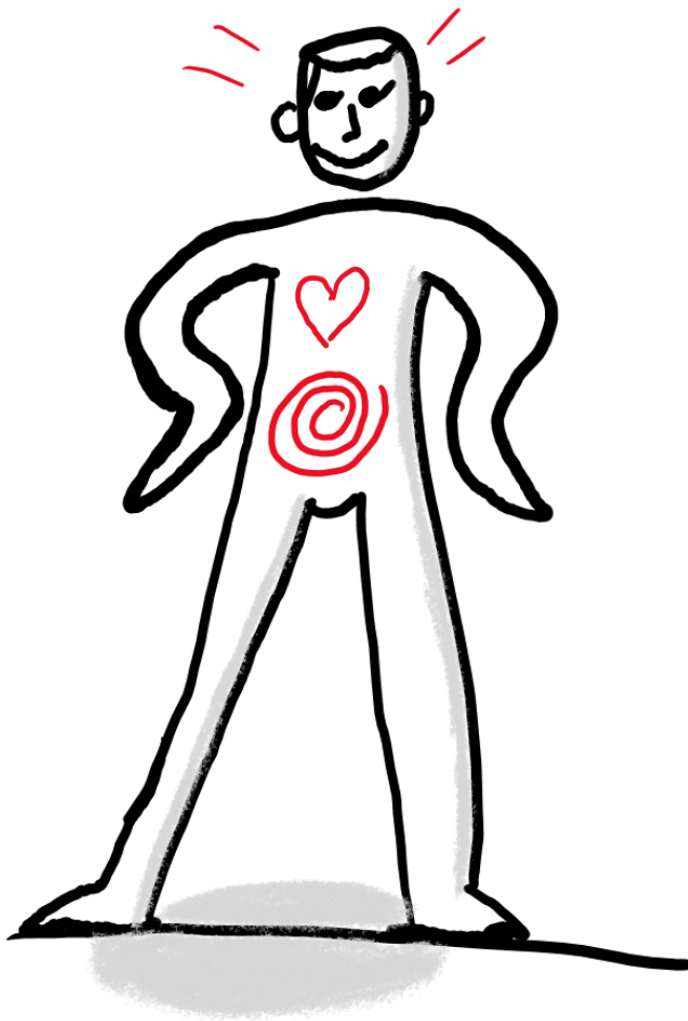




Los cuatro pasos de la comunicación positiva

Entendiendo tu mundo

Escuchar



1. Observación

¿Qué ha pasado? (Hechos)

Cuando ves/escuchas, que....

2. Sentimientoa

¿Cómo me siento en este momento?
¿Cómo te sientes ahora?

Entonces tú eres...

3. Necesidad

¿Qué necesito ahora mismo? ¿Qué
necesitas ahora?

*Porque necesitas... / porque.... es
importante para ti*

4. Solicitud

¿Qué debe pasar ahora?

¿Te gustaría que...?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).