

COMUNICACIÓN EMPÁTICA PARA CUIDARNOS



OBSERVACIÓN DE LOS HECHOS

¿QUÉ SUCEDE?

Describir los hechos de la forma más objetiva posible. Evitar juicios sabiendo que no existe un análisis universal de la realidad y que está influida por relaciones de desigualdad.



EXPRESIÓN DE MIS SENTIMIENTOS

¿CÓMO TE HA HECHO SENTIR?

Promueve la asertividad para expresarnos, la empatía en quienes nos escuchan y responsabilizarnos de nuestras emociones.



EXPRESIÓN DE NECESIDADES

¿QUÉ NECESITO?

En este momento y pensando en situaciones futuras. Las necesidades, valores, deseos, etc. que crean nuestros sentimientos.



FORMULACIÓN DE UNA PETICIÓN

¿QUÉ PIDO?

Las acciones concretas que pedimos, no exigimos, con el fin de mejorar nuestras vidas y las de nuestras organizaciones.