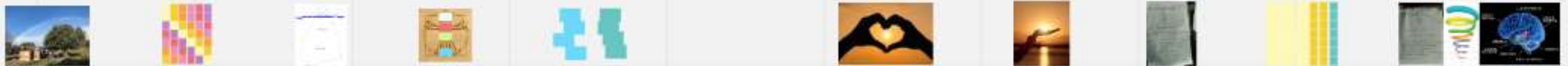




Comunicacion y autoridad
Un lenguaje hacia la dignidad



LOS 4 PASOS PARA CREAR CONEXION



LOS 4 PASOS PARA CREAR CONEXION



AUTOEMPATIA

EMPATIA

OBSERVACION

CUANDO VEO... OIGO...

CUANDO VES / OYES...

SENTIMIENTO

ME SIENTO...

TE SIENTES...?

NECESIDADES

PORQUE NECESITO...

POR QUE NECESITAS / QUIERES...?

PETICION/ACCION

ES ASI ?

CELEBRO !!!

CINE CHACAL

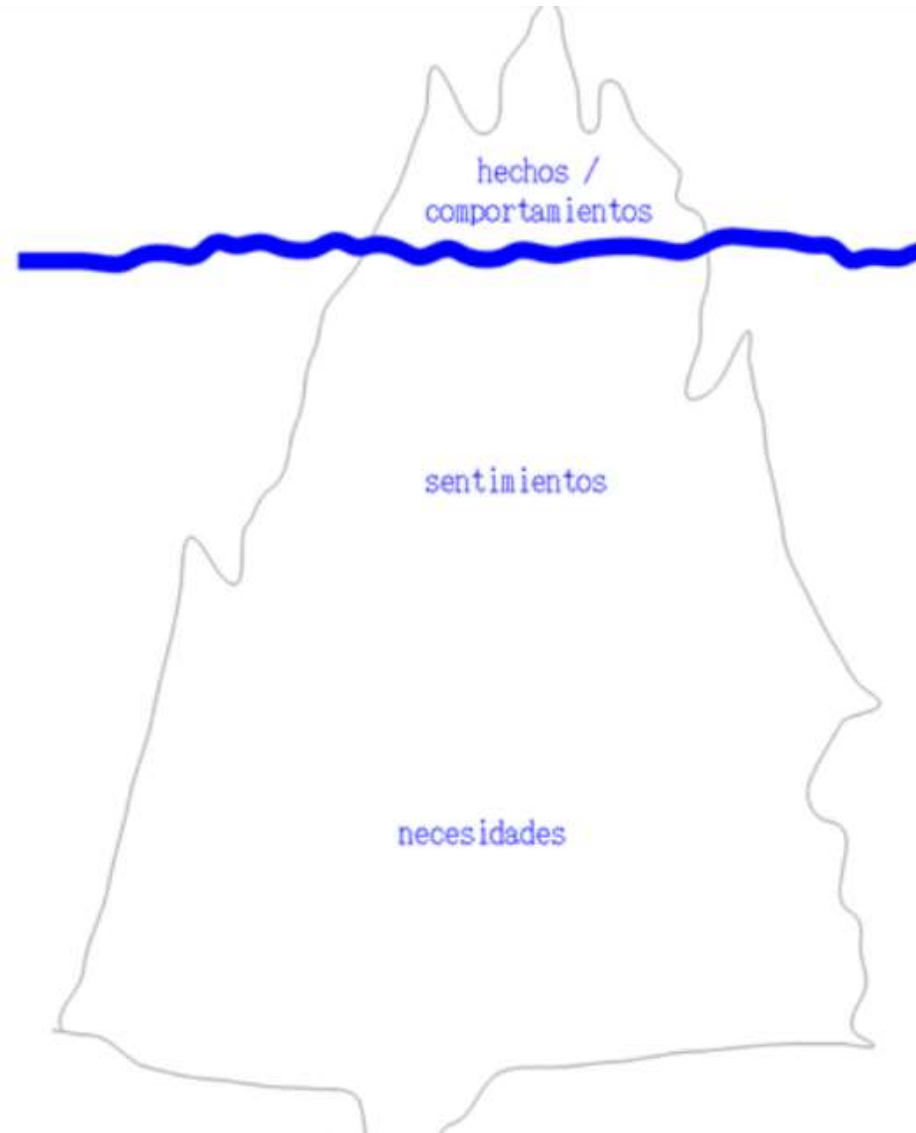
RALENTIZAR / RESPIRAR

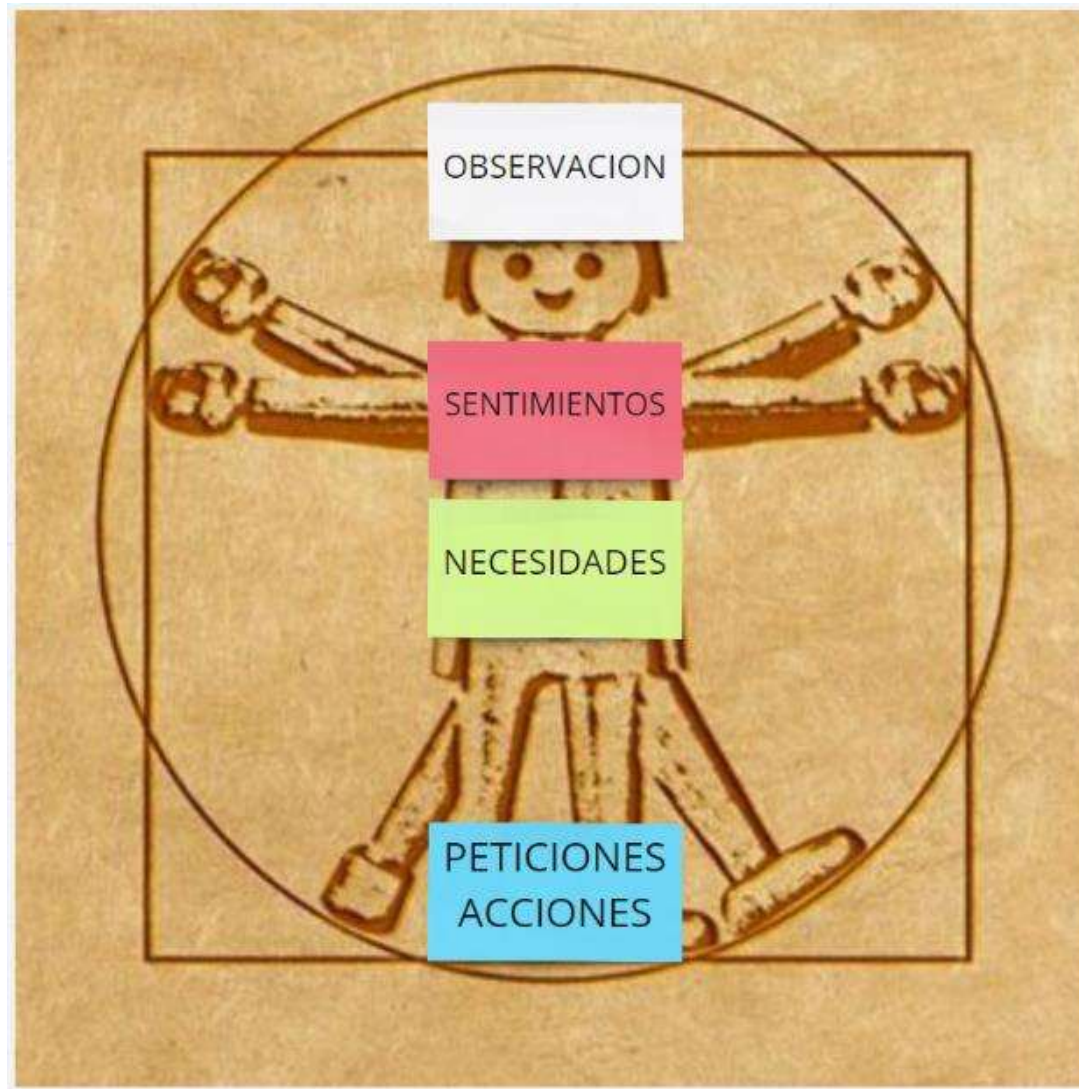
ESTOY DE DUELO

HAGO ALGO

PIDO ALGO AL OTRO

Empatía	Diversion	Ambiente Relajado	Voluntad	Comprensión	Ser tu mism@
Alegria	Libertad	Buena Comunicación	Ausencia de juicio	Presencia	Respeto
Confianza	Flow Fluir	Permitirte sentir	expresar	escucha	asertividad
honestidad	conexion	amor	estima	silencio comodo	tiempo
mirada conexion	complicidad	compartir sentimientos	tacto	hambre	sueno
curiosidad	conocimiento	atencion	compartir	comprender	beber
escucha activa y verdadera	expresarse	incorporar ir acomodando	paz alegria	calor	cuerpo





EL HECHO



¿QUÉ HE VISTO?

¿QUÉ HE OÍDO?

¿CUÁNDO?

SENTIMIENTOS



¿PARA QUÉ SIRVEN?

- TE DICEN QUE SIGUES ESTANDO VIVO
- FUNCIÓN DE SEÑAL

CUANTO ANTES DETECTAS EL SENTIMIENTO,
TANTO MÁS POSIBILIDADES TIENES
PARA CUBRIR LA NECESIDAD
NO CUBIERTA DETRÁS DEL SENTIMIENTO
Y EVITAS ASÍ ENTRAR
EN LA ESCALERA DE
DOLOR / AGRESIVIDAD, ETC.

NECESIDADES

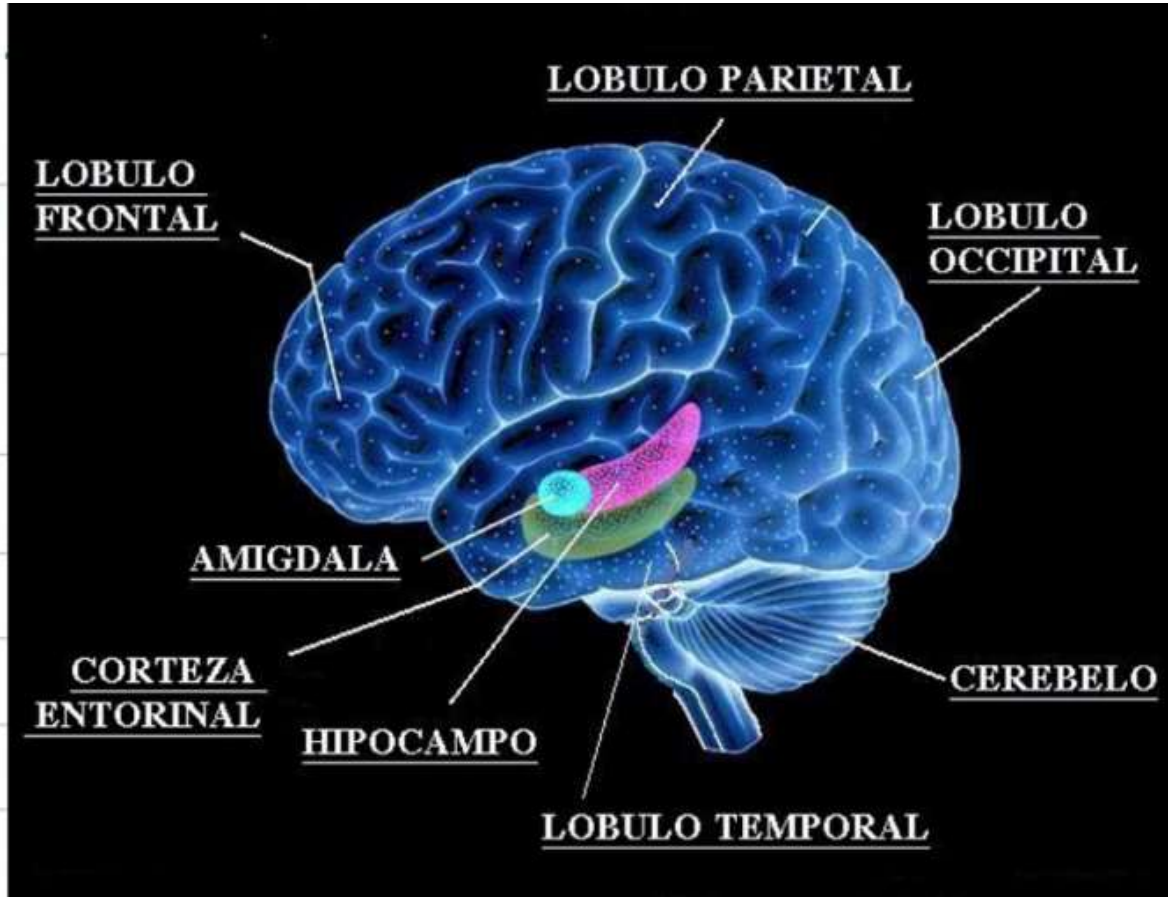


¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN?

AS NECESIDADES SON LA CAUSA/MOTOR
PARA NUESTRO COMPORTAMIENTO

SÓLO HAY NECESIDADES POSITIVAS,
NO HAY NECESIDADES MALAS,
PORQUE TODAS LAS NECESIDADES
SIRVEN A LA VIDA

○ TODOS LOS SERES HUMANOS
TIENEN LAS MISMAS NECESIDADES



No vas a llorar por eso !	Siempre haces lo mismo!	Aun te pasa eso!	DOMINACION/ MIEDO	Amenazar	Tranquilidad, compasion, empatia, ayuda, autonomia, seguridad
Nunca me haces caso	No te enfades !	No vas a poder !	ETIQUETAR	Analizar	atencion, control, conexion, respeto, proteccion
Pidele permiso !	1 2 3 !	No lo vas a conseguir llorando	JUICIOS	ironia	desarrollo, adaptacion, colaboracion
Si lo hicieras como te lo digo yo, te saldria bien	se esta rifando una hostia y tienes todos los numeros	aqui mando yo	MENSAJES NEGATIVOS NEGACIONES	moralizar	orden, comprension, reconocimiento, confianza, afirmacion, expresion, cancion
Ya te lo dije	No seas malo	No tengas miedo	FRASES HECHAS	expresiones estaticas	
Siempre igual	porque si/porque no/porque lo digo yo	los hombres no lloran	Chantaje	culpabilizar	
te lo doy, si dejas de llorar	hay que compartir los juguetes	tienes que ser mas presumida	MANIPULACION	castigar	igualdad, empatia, reconocimiento, escucha, aceptacion social, generosidad

PETICIONES



- o PÓSITIVAS
- o CONCRETAS
- o COMPROBABLE EN EL AHORA
- o ABIERTO AL SÍ O AL NO



PETICIONES

(A) PETICIÓN ENFOCADA EN LA SOLUCIÓN PRÁCTICA DEL CONFLICTO

- PEDIR UNA ACCIÓN CONCRETA

¿Podrías quitar los zapatos, por favor?

- PEDIR UN FEEDBACK

¿Me puedes decir qué piensas sobre mi propuesta, por favor?

(B) PETICIÓN PARA ACLARAR LA RELACIÓN

- PARA PROFUNDIZAR CON LAS NEC/SENT

¿Cómo estás, cuando oyes esto?

- PARA QUE EL OTRO REPITA LO QUE HAS DICHO TÚ

Me importa evitar malentendidos, por eso te pido ahora que me digas qué has oído, entendido de lo que acabo de decirte.



