

LOS 4 PASOS DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA DE ROSENBERG



PASO 1: OBSERVACIÓN DE LOS HECHOS.

Formulamos nuestras observaciones de modo neutro, describiendo los hechos, sin añadirles opinión o interpretación alguna, siendo lo más objetivos posible.

Buscamos expresarnos sin añadir ninguna evaluación.

Ej: Has dejado la tarea sin hacer para fastidiarme vs. Has dejado la tarea sin hacer, me gustaría saber los motivos.

PASO 2: EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS.

Identificamos cuáles son las sensaciones físicas, emociones y sentimientos que experimentamos con esta situación para poder expresarnos correctamente, haciendo que nuestro interlocutor comprenda cómo vivimos los hechos a los que nos referimos.

Ej: Cuando no cumples con la tarea me haces sentir mal, es como si quisieras que me enfadara y frustrarme vs. Si las tareas no están hechas, me preocupo y me frustro porque se acumulan y es mi responsabilidad que todo esté bien. Esto puede llevarme a enfados contigo.



PASO 3: EXPRESIÓN DE LAS NECESIDADES

Ahora que mi interlocutor ya sabe lo que siento, expreso qué necesidad hay debajo de ese sentimiento.

Ej: Tu obligación es cumplir con tus tareas y no consiento que no se haga vs. Necesito que las tareas estén cumplidas, y en el caso de que algo no pueda ser realizado, saber con antelación los motivos para ver como podemos solucionarlo.

PASO 4: FORMULACIÓN DE LAS PETICIONES

Formulo mis peticiones con el objetivo de llegar a un acuerdo. Este paso nos permite pasar de las expectativas a establecer compromisos reales.

Para que una petición sea una auténtica tiene que poseer 6 características:

- Se dirige a una persona en concreto
- Se refiere al momento actual
- Es concreta
- Se expresa en lenguaje positivo
- Es factible
- Da libertad

Ej: No haber terminado la tarea tendrá consecuencias vs. A partir de ahora, si ves que no puedes finalizar una tarea, me avisas con tiempo para buscar soluciones de forma conjunta. Si no hay justificación ni soluciones, esto puede tener consecuencias negativas para todos y es mejor evitarlo, siempre, en la medida de lo posible.



www.psonrie.com

¿Quieres hablar con un psicólogo ahora?

