

Estrategias de Comunicación Sin Violencia (CSV)

Intención: Empatizar y conectar con la otra persona y contigo mismo

Observa

Haz declaraciones neutrales sobre lo que ves sin juzgar.

¡Estás loco!

Estás gritando tan fuerte que el bebé está empezando a llorar

Identifique un sentimiento

Expresa sus propias emociones en lugar de lo que cree que alguien le está haciendo.

¡Me siento irrespetado!

Me siento herido

Identifique su Necesidad o Deseo

Externalice sus necesidades, sin hacer referencia a personas, acciones o cosas específicas.

Deja de hablarme

Necesito un poco de espacio ahora mismo

Solicitud

Para avanzar, sugiere soluciones específicas y factibles.

No te soporto en este momento

¿Podemos tomar un descanso y volver a esto más tarde?

Recuerda conectarte con tu lenguaje corporal mientras te comunicas

Ejemplo:

Cuando tiras tu teléfono, Yo me asusto. Necesito saber que vamos a estar a salvo. ¿Podemos tomar un descanso y volver a esto después de la cena?

Observación
Sentimiento
Necesitar
Pedir

En vez de:

Estás actuando como un loco. ¡Deja de tirar tu teléfono!