

5 PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS HUMANA

- 1.- Párate un momento y cambia de chip. No vas a juzgar ni criticar a quien tienes enfrente, porque la causa de que te moleste está dentro de ti. Él o ella solo han sido el desencadenante.
- 2.- Expresa qué ocurre, sin juicios, con hechos desnudos y concretos, de este momento. Ej: "Cuando he entrado al salón he visto tus zapatillas y tu sudadera tirados en el suelo".
- 3.- Ahora di cómo te sientes con eso que ha ocurrido. Habla de tus sentimientos, sin culpabilizar al otro. Ej. "Me siento enfadada y triste".
- 4.- Detrás de cada sentimiento hay una necesidad. Descubre cuál es la tuya. Ej. "Necesito orden porque éste es el espacio común que compartimos".

5 PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS HUMANA

5.- Ahora que sabes cómo te sientes y qué es lo que necesitas, puedes pasar a la ACCIÓN y formular una petición al otro. Pídele algo con lo que pueda contribuir a tu bienestar en este momento. Recuerda que pedir no es exigir. También es importante que pidas en positivo. Ej. "Me gustaría pedirte que la ropa usada la dejaras en la lavadora o en tu cuarto, en lugar de en los espacios comunes. ¿Estarías dispuesto a hacerlo?"

Después de los 5 pasos, nuestro ejemplo quedaría así:
"Cuando he entrado al salón he visto tus zapatillas y tu sudadera tirados en el suelo. Me siento enfadada y triste porque necesito orden y este es el espacio común que compartimos. Me gustaría pedirte que la ropa usada la dejaras en la lavadora o en tu cuarto, en lugar de en los espacios comunes. ¿Estarías dispuesto a hacerlo?"

Basado en Marshall Rosenberg, creador de la comunicación no violenta