

REGISTRO DIARIO DE COMUNICACIÓN VIOLENTA

Fecha: / /
Hora: : AM / PM

SITUACIÓN

Describe brevemente el contexto o situación en el que ocurrió la comunicación violenta.

FRASE O ACCIÓN VIOLENTA

Escribe la frase exacta que dijiste o escuchaste, o describe la acción que observaste

JUICIOS, EXIGENCIAS EXPLÍCITAS

¿Qué dijeron literalmente?

JUICIOS, EXIGENCIAS, ACUSACIONES, IMPLÍCITOS

Intenta identificar los juicios que están entre las palabras o en lo no verbal

REACCIÓN DEL OTRO

Describe cómo reaccionó la otra persona, si es que hubo una

FORMA ALTERNATIVA DE EXPRESARLO

Reformula la frase o acción violenta en una forma no violenta.

REFLEXIONES Y APRENDIZAJES

¿Qué aprendiste de esta situación? ¿Hay algo que te gustaría hacer de manera diferente la próxima vez?

Con el tiempo, este registro te ayudará a ser más consciente de tus patrones de comunicación y a identificar áreas específicas en las que trabajar. También te proporcionará una visión clara de cómo tus palabras o acciones afectan a los demás y cómo podrían ser expresadas de una manera más compasiva y conectada.