

GUIÓN PARA EL DIALOGO

1 ME VOY A MI ESPACIO INTERNO

1.1 ME CONECTO CONMIGO MISMO/A

- Mis juicios, exigencias, razones
- Los hechos que me estimulan a mí.
- Mis sentimientos.
- Mis necesidades.



1.2 ¿CÓMO CUIDO YO DE ESTAS NECESIDADES SIN HACERLAS DEPENDER DE LA PERSONA?

- Esto es muy importante para salir de la exigencia.



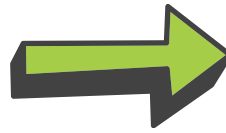
1.3 ¿CÓMO CUIDA ESTA PERSONA DE ESTAS NECESIDADES MÍAS EN OTRAS OCASIONES?

- Esto es muy importante para no ver las cosas en blanco y negro.



1.4 EMPATIZAR: ¿QUÉ LE PUEDE ESTAR PASANDO A ESTA PERSONA? ME CONVIERTO EN ELLA PARA EMPATIZAR

- Los hechos que le estimulan a ella.
- Sus sentimientos.
- Sus necesidades.



2 DIÁLOGO CON LA PERSONA

2.1 COMIENZO DANDO EMPATIA A LA PERSONA

- chequeando los hechos, sentimientos y necesidades con los que he contactado cuando me he puesto en su lugar



2.2 AL MISMO TIEMPO

- estar atentos a no decir "PERO"



2.3 PIDO PERMISO PARA EXPRESARME

- ¿Puedo decirte lo que me ocurre a mí en esta situación?, Agradezco y presento mis hechos, sentimientos y necesidades



2.4 PROPONGO UNA ACCIÓN QUE CUIDE DE SUS NECESIDADES Y DE LAS MÍAS