

FORMULA PARA EXPRESAR LÍMITES EN UN DIÁLOGO

Empatía con respecto a lo que el otro desea
(Hechos + Sentimientos + Necesidades)



¿Es así?



Al mismo tiempo



Expresión de mis hechos +
sentimientos + necesidades



Expresión de mis límites



Nueva acción que permite cuidar de lo Suyo
y de lo Mío

Pilar de la Torre.

Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No
Violenta

INSTITUTO
cnv∞
COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

ETAPAS PARA PONER UN LÍMITE CUIDANDO DE LA RELACIÓN

1

VOY A MI ESPACIO INTERIOR:

Llevo mi atención a mis:

- Juicios, opiniones, razones
- Hechos
- Sentimientos y
- Necesidades
- Acción límite que no cuida de una necesidad
- Otras acciones que no dependan de la persona

Empatizo con la persona:

- Hechos
- Sentimientos
- Y las necesidades de la otra persona cuando quiere realizar esa acción que es un límite para mí.

2

HABLO CON ÉL O CON ELLA:

Le expreso mi empatía con una hipótesis de los sentimientos y necesidades que imagino que quiere satisfacer con esa acción.
PREGUNTO ¿ES ASÍ?

Le agradezco que comparta conmigo esas necesidades (de) y le expreso la importancia de sus necesidades y mi deseo de tenerlas en cuenta.

Al mismo tiempo...

¿Puedo expresarte lo que me pasa a mí con esa acción?

Le muestro mis sentimientos, mis necesidades

Y el límite firme que pongo a esa acción porque no cuida nada de esa necesidad importante para mí.

Propongo de seguido una nueva acción que cuide de lo que necesita él o ella y de lo que es importante para mí. Negociamos.

Escucho y acepto su frustración.

Pilar de la Torre.

Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No Violenta

INSTITUTO
cnv
COMUNICACIÓN NOVIOLENTA