

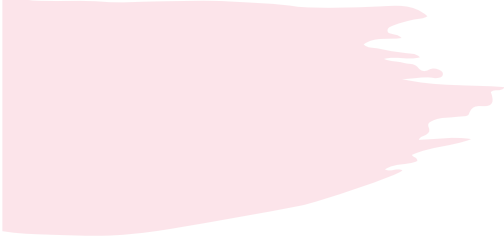
A large, irregular pink brushstroke shape serves as a background for the text.

Comunicación afectiva y efectiva

APRENDIENDO EL LENGUAJE
DEL CORAZÓN

A large, horizontal, pink brushstroke shape with irregular, feathered edges, serving as a background for the text.

La observación



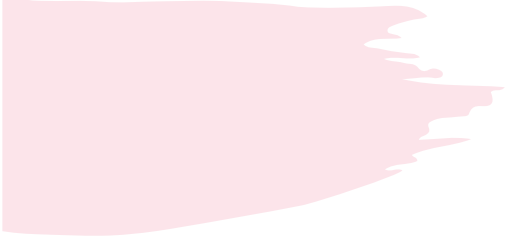
La observación

- Evitando juicios e interpretaciones.
- No se trata de reclamar, sino de expresar lo que despertó una reacción (posiblemente adversa).

Cuando ...

A large, horizontal, pink brushstroke shape with irregular, feathered edges, serving as a background for the text.

Los sentimientos



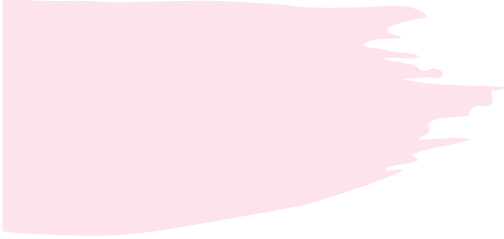
Los sentimientos

- Nombrar los SENTIMIENTOS positivos/negativos.
- Los sentimientos aparecen cuando hay una necesidad satisfecha o insatisfecha.
- No es ni bueno ni malo sentir.
- No es **culpa** ni **responsabilidad** de la otra persona lo que se me despierta.

yo (me) siento ...

A large, horizontal, pink brushstroke shape with irregular, feathered edges, serving as a background for the text.

Las necesidades



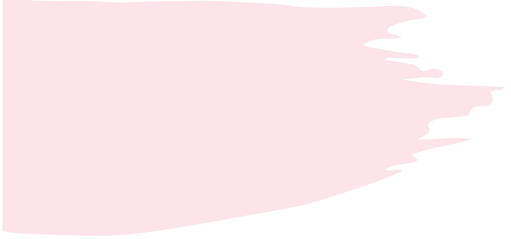
Las necesidades

- Corresponde a una NECESIDAD personal, real, posible y clara .
- **YO** necesito.
- No es **culpa** ni **responsabilidad** de la otra persona conocer todas mis necesidades, por eso se las puedo comunicar.

yo necesito ...

A large, horizontal, pink brushstroke shape with irregular, feathered edges, centered on a white background. It serves as a background for the text.

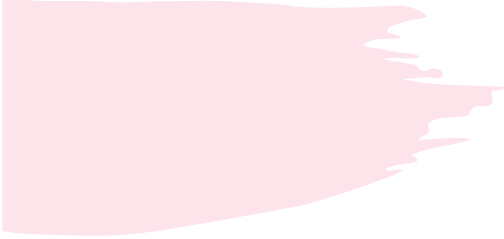
La petición



La petición

- Es una estrategia para satisfacer mi necesidad.
- Y al mismo tiempo comprender los alcances de la otra persona, sus necesidades y sus posibilidades.
- Es una alternativa, es realizable, tiene en cuenta las propias necesidades y la de los demás, puede haber negociación pues no se impone.

me gustaría ...



En resumen...

Cuando... (**OBSERVACIÓN**, evitando juicios e interpretaciones)

(YO) Siento (nombrar los **SENTIMIENTOS** positivos/negativos)

(YO) Necesito (corresponde a una **NECESIDAD** personal, real, posible y clara)

(TÚ) Podrías (**PETICIÓN**, alternativa realizable, que tiene en cuenta las propias necesidades y la de los demás)